প্রস্তাবনা।

আহারই জীবদেহ রক্ষার একমাত্র ও প্রধানতম কারণ। নিয়মিত আহারে শারীরিক ও মানসিক শক্তি বৃদ্ধি পায়, দৈহিক বর্দ্ধনক্রিয়া সাধিত হয় এবং দেহগত নির্ম্মাণ সকল যথাযথ রক্ষা পাইয়া দেহ রক্ষা করে। তদ্বিপরীতে অনিয়মিত বা অযথা আহারে শারীরিক ও মানসিক শক্তির অন্যথা হয়, বর্দ্ধন-ক্রিয়া লোপ পায় এবং উপাদান সকল ক্ষয় প্রাপ্ত হইয়া দেহের পতন হয়। এইস্থলে অনেক অনেক বিজ্ঞ ব্যক্তিগণ জীবদেহকে বাষ্পীয়-যন্ত্রের সহিত তুলনা করেন, অর্থাৎ ঐ যন্ত্রের সমস্ত অঙ্গ যথাযথ বর্ত্তমান সত্বেও উচিত পরিমাণে অঙ্গার ও জলের অভাবে যেরূপ অচল হয়, সেইরূপ এ দেহযন্ত্র ও নিয়মিত খাদ্য ও জলের অভাবে সত্বর অচল হইয়া পড়ে।—খাদ্যের সহিত শরীরের এত নৈকট্য সম্বন্ধ জানিয়াই সভ্যদেশবাসী মাত্রেরই আহারীয় পদার্থ সমূহের দোষ গুণাদির বিচার করিয়া ভক্ষণ করিতে দেখা যায়। যখন আমাদিগের সৌভাগ্য-সূর্য্য অস্তমিত না হইয়াছিল, যখন জগতের মধ্যে আর্য্য হিন্দুজাতি সভ্যতায় এবং জ্ঞান গাম্ভীর্য্যে প্রধানতম ছিলেন, তখন আমাদিগের দেশেও খাদ্যাখাদ্য পেয়াপেয় এ সকল বিষয়ের বিচার করিয়া সেবনাদি হইত। কিন্তু এখন আমাদিগের সেদিন গিয়াছে, আমাদিগের সে সৌভাগ্য সূর্য্য অস্তাচলাবলম্বী হইয়াছেন, সেই সঙ্গে সঙ্গে আমাদিগের সে জ্ঞান গরিমা, সে মহত্ব, সে সভ্যতা সে সমস্তই অগাধজলধি জলে নিমগ্ন হইয়া গিয়াছে। বিশেষতঃ পাশ্চাত্য-শিক্ষা স্রোতে ভারতবাসীকে

আরও বিকৃত করিয়া তুলিয়াছে,—আমরা আর এখন মন্বত্রী বিষ্ণু হারীত প্রভৃতি ধর্ম্মশাস্ত্র প্রয়োজক দিগের মতে চলিতে চাহি না, অথচ ইংরেজী মতের ও কিছু জানি না,—সুতরাং দুই দিকই হারাইয়াছি। দিক্ বিদিক্ জ্ঞান শূন্য হইয়া চারিদিকেই গোলযোগ বাধাইয়াছি, কিন্তু সর্ব্ববিধ গোলযোগ হইতে খাদ্যাখাদ্য বিচার বিষয়ে বেশী গোলযোগ করিয়া ফেলিয়াছি, গোলযোগে পড়িয়া হিন্দুর "ডাল চড়চড়ি" মুসল মানের "পোলাও কালিয়া" ইংরেজের "বিফ বিস্কুট" সকলই সমান ভাবিতেছি। দেশ কাল পাত্র ভেদে যে খাদ্য ভেদ স্বতঃসিদ্ধ, সে সিদ্ধ ব্যবস্থায় ও অনাস্থা দেখাই-তেছি।

ফল কথা, খাদ্য নির্ণয় সম্বন্ধে এখন আর কোন কোন বাঁধা-বাঁধি নিয়মই দেখা যায় না, যাঁহার মনে যাহা ভাল বাসে বা জিহ্বায় যাহা মিষ্ট লাগে, তিনি তাহাই উপযুক্ত আহার বোধ করেন। যাঁহারা দুর্দলভুক্ত তাঁদের তো কথাই নাই, আচার-নিষ্ঠদিগের মধ্যেই বা নিয়মমত আহার কৈ?—গুণাগুণ পরীক্ষা না করিয়া, শরিরী-দ্রব্যের পরিমাণ নির্ণয় না করিয়া,—মুখ-রোচকতার দিকে তাঁহাদেরও লক্ষ বেশী দাড়াইয়াছে। বাজি রাখিয়া দুই পাঁচ সের রসগোল্লা খান্, কিন্তু এতে যে ভবেরবাজি ভোর হয়, সে ভাবনা অনেকেই ভাবেন না।—বলকারক দ্রব্যের স্থলে অনেকেই খাদ্য বিহীন খাদ্য জাপাটি উদর পূর্ণ করেন, যেন তেন কারেন, ক্ষুধার নিবৃত্তি করাই তাদের মতে খাদ্যের ধর্ম্ম। পেটে গেলেই যে কাজ হয় না—পারিপাক হ'য়ে রক্ত তৈয়ার হওয়া আর সেই রক্ত হইতেই দেহ রক্ষা হওয়া যে খাদ্যের ধর্ম্ম

এ তাঁরা একবারও মনে ভাবেন না। কেহ কেহ আবার পেটের উপর দোকানদারী করিয়া ঘৃত দুগ্ধ ইত্যাদি আয়ুঃপ্রদ দ্রব্য আদৌ সংগ্রহ করেন না,—বিনা পয়সায় বেগারটী সারিয়া লা—ভাবেন না যে, এ পয়সা বাঁচান কামারের নিকট ইস্পাত চুরির মত।

এইরূপে যে পক্ষেই হো'ক্ আজ কাল এ দেশে আহার সম্বন্ধে নানারূপ বিভ্রাট দাড়াইয়াছে। কেহ বা বল বাড়াইবার জন্য হুজুকে মাতিয়া এই উষ্ণপ্রধান দেশে উষ্ণবীর্য্য কুকুড়ার ব্রত খাইয়া অধঃপাতে যাইতেছেন, আবার কেহ বা সব ছাড়িয়া শাক পাতায় দেহক্ষয় করিতেছেন,অপরদিকে কেহ বা রাশি রাশি মিষ্টান্ন ভোজনে অগ্নিমান্দ্য অম্লরোগ জীর্ণ হইতেছেন। এক রকম বা এক রকমে শরীর পোষণোপযোগী খাদ্যের অভাব সকলেরই ঘটিতেছে,—আর সেই বিষম অভাব হইতেই আমাদের শারিরীক মানসিক এত দুর্ব্বলতা—যৌবনে জরার এত পূর্ণ প্রকোপ—অকাল মৃত্যুর এত বাড়াবাড়ি।

বড়ই দুঃখের বিষয় এ বিষয়টীর উপর আদৌ কাহার লক্ষ্য নাই। সকল বিষয়েরই আন্দোলন—আলোচনা আছে, কিন্তু অনুচিত আহারে যে লক্ষ লক্ষ লোক মারা যাইতেছে, দেশ উৎসন্ন যাইতেছে, সে বিষয় কাহারও দৃষ্টি নাই। অথচ সকলই একবাক্যে বলেন যে,বিচার করিয়া খাদ্য ভক্ষণ নিতান্ত প্রয়োজন, কিন্তু বিচার করিব কি করিয়া, যাহার যে বিষয়ে জ্ঞান নাই সে বিষয়ের বিচারশক্তি তাহার কোথা হইতে আসিবে? বঙ্গ সাহিত্যের এত উন্নতি হইতেছে—এক এক বিষয়ে রাশি রাশি, গাড়ি গাড়ি পুস্তক বাহির হইতেছে কিন্তু এ পর্য্যন্ত একান্ত আবশ্য-

কীয় খাদ্য বিচার বিষয়ের পৃথক পুস্তক তো একখানিও দেখিতে পাইলাম না। অনেকে হয় তো বলিবেন, হিন্দুর খাদ্য বিচার কি নাই।—ধর্ম্মশাস্ত্র চিকিৎসা শাস্ত্র সকলেই তো খাদ্যাখাদ্যের সূক্ষ্ম ব্যাখা আছে। আছে তাহা স্বীকার করি, শাস্ত্রদর্শীদিগের তাহা দেখাও সম্ভব, কিন্তু যারা শাস্ত্রের ধার ধারে না, আয়ুর্ব্বেদের "আ," চিনে না, তারা কি দেখে শিখিবে? ইংরেজদের চিকিৎসা শাস্ত্র প্রভৃতিতেও তো খাদ্যের কথা আছে,—তবে ইংরাজী ভাষায় শত শত খানি পৃথক খাদ্য বিচার কেন? ফল কথা, ঐহিক পারত্রিক রক্ষার মূল স্বরূপ খাদ্যতত্ত্ব সম্বন্ধীয় উচিত পুস্তকের একান্ত অভাব আছে,—আর সেই অভাব অনুভব করিয়াই আমরা বিশেষ যত্ন ও পরিশ্রমের সহিত খাদ্য বিচারের উপক্রমণিকা স্বরূপ এই খাদ্য বিচার প্রকাশ করিলাম।

পুস্তক লিখিত বিষয়গুলির সংগ্রহ জন্য আমরা ইংরাজী ও আয়ুর্ব্বেদ উভয় মতেরই আশ্রয় লইয়াছি, এবং সকল স্থলেই উভয় মতেরই মন্তব্য দেখাইতে চেষ্টা করিয়াছি তবে অনেক স্থলেই যে আর্য্য মতের প্রাচুর্য্য দাঁড়াইয়াছে তাহা বলাই বাহুল্য; যেহেতু দেশী খাদ্যের তত্ত্ব দেশের ভুক্তভোগী ঋষিরা যতোদূর রাখিতেন, বিদেশী বৈজ্ঞানিকদিগের নিকট কখনই ততোটা আশা করা যায় না।—যাঁর ঘরের খবর তিনি যেমন রাখেন—জানেন, সাত সমুদ্র তের নদী পারের একজন বিদেশী তাহা কখনই রাখিতে পারেন না। আমাদের যোচারঘট "কলাইয়ের ডালের মর্ম্ম" আমাদের আয়ুর্ব্বেদ-আচার্য্যগণ যতোদূর পাইয়াছিলেন, বিলাতী ফিস্কার ওয়ারিং তাহার শতাংশের এক অংশও পান নাই সুতরাং

দেশী খাদ্যবিচার মধ্যে দেশীয় মতের আধিক্য দেখিয়া কেহ যেন বিরক্ত না হন বা না ভাবেন যে,ইংরাজী মত সংকলন পক্ষে আমাদের যত্ন বা পরিশ্রমের ক্রটী আছে।

বলা বাহুল্য এই পুস্তকখানির উপপাদ্য বিষয় সকল সংগ্রহ করিতে আমাদিগকে অনেক ইংরেজী সংস্কৃত ও বাঙ্গালা গ্রন্থ অধ্যয়ণ জন্য বহুল পরিশ্রম করিতে হইয়াছে, এক্ষণে পাঠকগণ ইহা পাঠ ও এতদ্‌গ্রন্থ লিখিত উপায়ে আহারাদি করিয়া শরীরকে যথাবৎ প্রতিপালন করিলেই চরিতার্থ হইব, এবং আমাদিগের যাবতীয় পরিশ্রম সকল বলিয়া জ্ঞান করিব।

আহার বিষয়ক আরও অনেক কথা বলিবার ছিল, কিন্তু সময়াভাব প্রযুক্ত এবার তাহাতে কৃৎকার্য্য হইয়া উঠিতে পারিলাম না। আশা আছে—দ্বিতীয়খণ্ড খাদ্যবিচারে সে সমস্ত বিষয় যথাবৎ লীপিবদ্ধ করিয়া সাধারণ্যে প্রচার করিতে সক্ষম হইব।

পুস্তক খানির স্থানে স্থানে অশুদ্ধ থাকিবার সম্ভবনা,—আমি স্বয়ং চিকিৎসা ব্যবসায়ী,—স্থির হইয়া প্রুফাদি দেখা আমার পক্ষে একরূপ অসম্ভব, দয়া করিয়া পাঠকগণ নিজ নিজ উদারতা গুণে সে বিষয়ে ক্ষমা কবিবেন ; গ্রাহকের অনুগ্রহে যদি ইহার দ্বিতীয় সংস্করণ হয়, তবে তখন ভ্রম সংশোধন করিয়া দিতে ক্রটী করিব না।

নদিয়াধীন-মেদিনী পুর } শ্রীদেবেন্দ্র নাথ মুখোপাধ্যায়।
১৮৯১।

খাদ্য-বিচার।

প্রথম ভাগ।

প্রথম অধ্যায়।

খাদ্য বিভাগ।

মানসিক ও শারিরীক ক্রিয়ার দ্বারা, প্রতিক্ষণই দৈহিক উপাদানের ক্ষয় পাইতে থাকে। যাহার দ্বারা ঐ ক্ষতি পূরণ হয় তাহাকেই খাদ্য বলে। ফল কথা-আমরা যে সকল দ্রব্য আহার করিয়া জীবন ধারণ করি, তাহাকেই খাদ্য বলা যায়। স্বাস্থ্য-শাস্ত্র মতে নিম্ন গুণযুক্ত আহারই খাদ্য মধ্যে গণ্য, যথা—

(১) যাহাতে শরিরী দ্রব্য (যে যে দ্রব্যে শরীর গঠিত, Elementary substances) অধিক আছে।

(২) যাহাতে শরীর পোষণ হয়।

(৩) পরিশ্রম বা জল বায়ু জনিত ক্ষয় যাহার দ্বারা নিবারণ হয়।

দেহ তত্ত্ববিৎ পণ্ডিতেরা স্থির করিয়াছেন যে, জীব শরীরে-অম্লজান (oxygen) যবক্ষারজান (nitrogen) জলজান (hydrogen) অঙ্গার জান (carbon) পটাসিয়ম (potassium) সোডিয়ম (sodium) ক্যালসিয়ম (calcium) ম্যাগনেসিয়ম (magnesium) এবং লৌহ (iron) গন্ধক (sulphur) প্রস্ফুরক (phosphorus) প্রভৃতি রূঢ় পদার্থ আছে *। শরীরে ঐ

---

* আয়ুর্ব্বেদমতে জীবদেহ, ক্ষিতি,জল,অগ্নি,বায়ু, আকাশ, এই পঞ্চভূতাত্মক। বেদান্ত প্রভৃতি শাস্ত্রে এই পঞ্চ পদার্থকে পঞ্চতত্ত্ব বা পঞ্চতন্মাত্র বলিয়াছেন, এই তন্মাত্র অর্থে দর্শন শাস্ত্রে অতি সূক্ষ্ম অমিশ্র দ্রব্য (সুতরাং element) বুঝায়,উক্ত পঞ্চতত্ত্বের মধ্যে আকাশের রজোগুণ হইতে বাক, বায়ুর রজোগুন হইতে হস্ত, অগ্নির রজোগুণ হইতে পদ, জলের রজোগুণ হইতে গুহ্য পৃথিবীর রজোগুণ হইতে লিঙ্গের উৎপত্তি হইয়াছে। উক্ত পঞ্চতত্ত্বের রাজসাংশ হইতে পঞ্চ প্রাণের (প্রাণ, অপান, সমান উদান, ব্যান) উৎপত্তি হইয়াছে। কিন্তু আধুনিক বিজ্ঞাণ মতে শরীরস্থ রূঢ় পদার্থের শংখ্যা পাঁচ হইতে অধিক।

সকলের পরিমাণ ঠিক থাকিলে, শরীর অভগ্ন থাকে, অভাবে ভগ্ন বা ক্ষয়প্রাপ্ত হয়। যদিচ, শরীরে সর্ব্ব-ক্ষণ ঐসকলের পরিমাণ মত থাকা আবশ্যক কিন্তু শ্বাস প্রশ্বাস, রক্তসঞ্চালন, শরীর সঞ্চালন ইত্যাদিতে নিত্য-প্রতিমূহুর্ত্তই ঐ সকলের পরিমাণ ক্ষয় পাইয়া থাকে। তাহা হইলেই দেখ, যাহার শরীরে নিতান্ত আবশ্যক, যাহা আমাদের শরীর রক্ষার মূল, মরণ জীয়ণের প্রধান কারণ, মানসিক ও শারীরিক পরিশ্রমে নিয়ত তাহারই ক্ষয় হইয়া থাকে। সুতরাং এস্থলে দেহরক্ষা একরূপ অসম্ভব হইয়া দাঁড়ায়। কিন্তু আমাদের প্রত্যেক খাদ্য মধ্যে, ঐ সকল রূঢ় পদার্থের কোন না কোন একটীর অংশ বর্ত্তমান থাকায়, সে অভাব বা অসদ্ভাব উপস্থিত হইতে পারে না; অর্থাৎ দেহ সঞ্চালন ইত্যাদি দ্বারা যখন যে পদার্থের ক্ষয় হয়, তখনি আহাররূপে সেই পদার্থ গ্রহণ করায় সে অভাব তৎক্ষণাৎ পুরণ হইয়া থাকে। উদাহরণ স্থলে মনে করুন—"কোন কার্য্যে অতিরিক্ত পরিশ্রম হওয়ায় (ঘর্ম্ম-নিঃসরণ জন্য)

আমার শরীরের যবক্ষারজানের পরিমাণ ক্ষয় পাইয়াছে ও দুর্ব্বলতা দ্বারা তাহা অনুভব করিতেছি, এমন অবস্থায়—যে খাদ্যে যবক্ষারজান অধিক আছে (যেমন মাংস) তাহা আহার করিয়া, ঐ অভাব দূর করিলাম। এখন স্পষ্টই জানা গেল যে, আমাদের শরীরে যে যে পদার্থের দরকার হয়, আমাদের খাদ্যেও সেই সেই পদার্থ নির্দ্দিষ্ট আছে।

এক্ষণে দেখা আবশ্যক যে, দেহে কোন্ রূঢ় পদার্থ কত আছে। নিম্নে সেই বিষয়ের উল্লেখ করা যাইতেছে—

দৈহিক রূঢ় পদার্থের বিবরণ।

পূর্ব্বেই উল্লেখ করা হইয়াছে যে, জীব দেহ-অম্লজান, যবক্ষারজান প্রভৃতি কএকটী রূঢ় পদার্থ দ্বারা গঠিত। তন্মধ্যে-অম্লজান ও জলজানের ভাগ খুব কম, অঙ্গারের ভাগ তদপেক্ষা কিছু বেশী এবং যবক্ষারজানের ভাগ সর্ব্বাপেক্ষা বেশী আছে। নিম্নে এবিষয় বিশদ রূপে বর্ণিত হইল।

(১) যবক্ষারজান বা নাইট্রোজেন।——

ইহা শরীরের সকল নির্ম্মাণেই যথেষ্ট পরিমাণে আছে, বিশেষতঃ ইহার দ্বারা স্নায়ু, মাংসপেশী ও গ্রন্থি সকল সবল থাকে। পিত্ত ও অন্যান্য পাচক রসে ইহা যথেষ্ট পরিমাণে পাওয়া যায়। ইহার দ্বারা স্পষ্টই জানা যাইতেছে যে, শরীরে উহার উপযুক্তরূপে থাকা নিতান্ত আবশ্যক ; শরীর-বিধান শাস্ত্রে,-ঐ পরিমাণ গড়ের উপর ১৭৮ গ্রেন ; অর্থাৎ শ্বাস-প্রশ্বাস, রক্ত সঞ্চালন ও পরিপাক-করণ ইত্যাদি কার্য্যের সাহায্য জন্য, ২৪ ঘণ্টায় এক জন

পূর্ণ বক্ষের ১৩৮ গ্রেন নাইট্রোজেনের প্রয়োজন করে। এমতে প্রত্যেক নিষ্কর্ম্মা আলস্য পর তন্ত্র পুরুষদের জন্য—দৈনিক ২০০ গ্রেন ও স্ত্রীলোকদের জন্য ১৮০ গ্রেন যবক্ষারজানের আবশ্যক। কৃষক প্রভৃতি পরিশ্রমী ব্যক্তিদের জন্য দৈনিক ৩০০ গ্রেন; তদপেক্ষা পরিশ্রমী হইলে ৫০০ গ্রেন যবক্ষারজানের প্রয়োজন করে। এক কথায়, আমাদের দেশের সাধারণ লোকের পক্ষে, নিত্য ৩০০ গ্রেন যবক্ষারজান শরীরে প্রবেশ করা আবশ্যক।

(২) কার্ব্বণ বা অঙ্গার——

ইহা শরীরের সকল নির্ম্মাণেই আছে, এবং ইহার দ্বারা শারীরিক উত্তাপ রক্ষা হয়। প্রত্যেক সুস্থকায় ব্যক্তির জন্য—২৪ ঘণ্টায় ৩,৫০০ বা ৪০০০ গ্রেণ (৮ আউন্স) ইহার শরীরে প্রয়োজন হয়।

(৩) সোডিয়ম——

প্রত্যেক পর্দ্দার রসে ইহার অংশ আছে, ক্লোরিন ও ফস্ফরিক এসিডের সহিত মিলিয়া ক্লোরাইড ও

ফস্ফাইট রূপে অবস্থিতি করে। প্রত্যেক পূর্ণ বয়স্কের জন্য, দৈনিক ৫০ গ্রেন করিয়া ইহার আবশ্যক।

(৪) ক্যাল সিয়ম——

ইহা অস্থি সকলে ফস্ফরিক অম্লের সহিত মিলিয়া, ফস্ফেট-অব-লাইম রূপে অবস্থিতি করে। ২৪ ঘণ্টায়, ৩ গ্রেন করিয়া ইহার শরীরে প্রবেশ আবশ্যক।

(৫) ক্লোরিন——

২৪ ঘণ্টায়, ইহার ১১০ গ্রেন করিয়া শরীরে আবশ্যক।

(৬) ফসফরস——

প্রতিদিন, ইহার ২৫ গ্রেন করিয়া প্রয়োজন করে।

(৭) সলফর বা গন্ধক——

২৪ ঘণ্টায়, ইহার ২০ গ্রেন করিয়া প্রয়োজন করে।

খাদ্যস্থ রূঢ় পদার্থ।

শরীরে কি পরিমাণে কোন্ রূঢ়পদার্থ আছে,তাহা বলা হইল। এক্ষণে দেখা আবশ্যক যে,কোন্ খাদ্যে কোন্ রূঢ়পদার্থ কত পরিমাণে আছে। কারণ-পূর্ব্বেই বলা হইয়াছে যে, খাদ্যস্থিত রূঢ় পদার্থ দ্বারা আবশ্যকীয় রূঢ় পদার্থের পরিমাণ স্থায়ী থাকে, সুতরাং নিম্নে এ সম্বন্ধে বলা যাইতেছে।—

রাসায়নিক শাস্ত্র মতে (রূঢ় পদার্থের অংশ মত) খাদ্য দ্রব্য নিম্ন কয়-শ্রেনীতে বিভক্ত।

(১) যবক্ষারজান জাতীয় খাদ্য—(nitro genos food) অর্থাৎ যে সকল খাদ্যে, যবক্ষারজানের ভাগ অধিক আছে এবং যাহা ব্যবহারে শরীরে যবক্ষারজান রক্ষা হয়। মাংস, ডিম্ব, এই শ্রেনী ভুক্ত। ইহা ভিন্ন দুগ্ধ ঘৃত আলু প্রভৃতি উদ্ভিদ খাদ্যেও যবাক্ষারজানের অংশ আছে *।

* ইহার দ্বারা স্পষ্টই জানা যাইতেছে যে, নিরামিষ ভোজী হইলেও, যবাক্ষার জানের অভাব হয় না। সুতরাং যাহারা বলেন যে "নিরামিষ ভোজী হইলে দেহ রক্ষা হয় না তাঁহাদের মত সম্পূর্ণ নহে।

এই জাতীর খাদ্য আবার দুই শ্রেণীতে বিভক্ত।

(ক) চর্ব্বি জাতিয় খাদ্য।—

তৈল, বসা প্রভৃতি এই শ্রেণীভুক্ত। ইহার দ্বারা শরীরস্থ কার্ব্বণের অভাব পূরণ হয়।

(খ) শ্বেতসার জাতীয় খাদ্য।

চাউল, গম, যব, সাগু য়্যারারুট, গোল আলু ইত্যাদি এই শ্রেণীভুক্ত। এই জাতীয় খাদ্যে অঙ্গারের ভাগ অধিক আছে।

(৩) ধাতব খাদ্য।—

ইহা দ্বারা শরীরস্থ ধাতু সমূহের অভাব পূরণ হইয়া থাকে।

(৪) জল——

ইহা দ্বারা দেহস্থ ধাতু পদার্থ ভিন্ন, জল-জান ইত্যাদির অভাব পূরণ হয়।

আমাদের নিত্য ব্যবহার্য্য নিম্নলিখিত খাদ্যগুলির মধ্যে, কোন্‌টীতে কি পরিমাণে কোন্ রূঢ় পদার্থ আছে তাহা লেখা যাইতেছে——

খাদ্যের নাম	যবাক্ষারজানের অংশ	আঙ্গারের অংশ	ধাতব দ্রব্যের অংশ	জল ও চর্ব্বির অংশ
চাউল—	৭	৭৮	১	১৪
গম	১৩	৭২	২	১৩
যব	১৭	৭২	২	১৫
ছোলার ডাল	১৯	৬২	২	১৬
অরহরডাল	২০	৩৬	৩	১৬
মটরডাল	২৫	৫৯	১	১৫
মসুরডাল	১৪	৫৯	২	১৫
খেঁসারিডাল	২৮	৫৬	৩	১৬
মুগেরডাল	২৪	৬০	৩	১৩
মাষকলাইডাল	২২	৬২	৩	১৩
আলু	২	২৩	১	৭৪
চিনি	•	১০০	•	•
মৎস্য	১৪	৭	১	৭৮
ডিম্ব	১৫	৮৫	•	•
মাংস	২২	১৪	১	৬৩
দুগ্ধ	১	৫৯	৮	৯০

উপরি উক্ত বর্ণনা দ্বারা স্পষ্টই জানা যাইতেছে যে, আমাদের শরীরে যে সকল রূঢ় পদার্থের আবশ্যক,আমা-দের খাদ্যেও সেই সকল রূঢ় পদার্থ অছে এবং কোন্ খাদ্যে-কি পরিমাণে ঐ রূঢ় পদার্থ আছে, তাহাও এক-রূপ বলা হইয়াছে, এক্ষণে কোন খাদ্য কি পরিমাণে নিত্য আহার করা উচিত, তাহা দেখা অবশ্যক, ।

পূর্ব্বেই বলা হইয়াছে যে একজন সুস্থকায় যুবা পুরুষের জন্য, দৈনিক ৩০০ গ্রেণ যবাক্ষারজান ও ৪০০০ গ্রেণ আঙ্গারের আবশ্যক হয়, সুতরাং এমন্ খাদ্য খাইতে হয়, যাহাতে ঐ ৩০০ গ্রেণ যবক্ষার জান্ ও ৪০০০ গ্রেণ অঙ্গার আছে কিন্তু এমন্ কোন একটি খাদ্যও নাই, যাহাতে ঐ পরিমাণে উক্ত দুই পদার্থ আছে। উদাহরণ স্থলে—যদি কেবল অন্ন ব্যবহার করি, তাহা হইলে, ১৫ ছটাক চাউলের অন্ন খাইলে, ৪৮০০ গ্রেণ্ অঙ্গার শরীরে যায় বটে কিন্তু ১৫ ছটাক চাউলে ৯০ গ্রেণ মাত্র যবাক্ষারজান আছে। কিন্তু আমার অবশ্যক—৩০০ গ্রেণ যবক্ষার জানের। তাহা হইলেই দেখ, কেবল চাউল আহারে

উভয় রূঢ় পদার্থের ক্ষতি পূরণ হইল না। অপর পক্ষে—যদি কেবল মাংস আহার করি, তাহা হইলে /৩ সের মাংস খাইলে ৪০০০ গ্রেণ অঙ্গার শরীরে যায় বটে, কিন্তু উহার সহিত ১৩৫০ গ্রেণ যবক্ষারজান প্রবেশ করে কিন্তু আমার আবশ্যক কেবল ৩৫০ গ্রেন। উহা বাদে (১৩৫০-৩৫০=১০০০) এক হাজার গ্রেন। অতিরিক্ত যবাক্ষারজান শরীরে প্রবেশ করিল। এই বেশী হাজার গ্রেন শরীরে আবশ্যক নাই, যাহা শরীরে আবশ্যক নাই তাহা শরীরে থাকিলে অনিষ্টের সম্ভবনা, সুতরাং প্রকৃতির নিয়মানুসারে ঐ অংশটী হয় মুত্রপথে, না হয় ঘর্ম্ম পথে বাহির হওয়ায় জন্য, ঐ যন্ত্র সকলের অতিরিক্ত খাটীতে হইল। এমৎ অবস্থায়—স্বাস্থ্য নষ্ট হইবার বিশেষ সম্ভাবনা। এতদ্বারা স্পষ্টই জানা গেল যে, কেবল একটী মাত্র খাদ্যের উপর নির্ভর কারয়া, কখনই দেহ রক্ষা হয় না। মিশ্র-খাদ্যই আহারের উপযোগী; নিম্নে রাসায়নিক পরীক্ষা সম্মত কএকটী বিমিশ্র খাদ্যের উল্লেখ করা গেল।—

১ম— ব্যবস্থা।

দ্রব্যের নাম ও পরিমাণ	যবক্ষার জানের-অংশ	অঙ্গারের-অংশ	লবণের অংশ
চাউল ৬ ছটাক	৬০ গ্রেণ	২০০২ গ্রেণ	
ডাউল ৭ ছটাক	২১২ ,,	১৬৯৭ ,,	
ঘৃত অর্দ্ধছটাক	২৮ ,,	৩০১ ,,	
লবণ			৫০ গ্রেণ
	৩০০	৪০০০	৫০

২য়— ব্যবস্থা।

খাদ্যের নাম ও পরিমাণ	যবক্ষার জানের-অংশ	অঙ্গারের-অংশ	লবণের-অংশ
চাউল ৮ ছটাক	৫৪ গ্রেণ	২৬৪০ গ্রেণ	
ডাউল ২ ছটাক	৫৬ ,,	৪৬৮ ,,	
মাংস ৩ ছটাক	৯৪ ,,		
তরকারি ৪ ছটাক	১২ ,,	৭৮৯ ॥০ ,,	
তৈল দেড় ছটাক		৭৮৯ ॥০ ,,	
লবণ অর্দ্ধ ছটাক			৪৫০ গ্রেণ
	২১৬	৩৬৭৮	৪৫০ গ্রেণ

৩য়—ব্যবস্থা* ।

চাউল	...	...	৸৹ ছটাক
ডাউল	...	...	৵৹ „
ঘৃত	...	...	২ কাঁচ্চা
তৈল	...	...	১ „
লবন	...	...	২ „
হরিদ্রা	...	...	১ „
পেঁয়ায	...	...	২ „
লঙ্কা	...	...	১ „
তেঁতুল	...	...	৶৹ ছটাক
মৎস্য	...	...	৴৹ „

* সরকারি অতিথি শালায় এই ব্যবস্থা মত দেশী অতিথির আহার দেওয়া হয়।

৪র্থ—ব্যবস্থা*।

চাউল	...	...	/৪	সের
ডাউল	...	...	৸০	ছটাক
তৈল	...	...	৵১৫	,,
লবন	...	...	/১৫	,,
তরকারি	...	...	/১।০	,,

৫ম—ব্যবস্থা†।

চাউল	...	...	/৪৷৷০	সের
ডাউল	...	...	৸৵০	ছটাক
মৎস্য মাংস	...	...	৷৷০	,,
তৈল	...	...	৵১৫	,,
লবন	...	...	/১৫	,,
তরকারি	...	...	/১।০	,,

ইহা ভিন্ন আরও অনেক বাঁধাবাঁধি ব্যবস্থা আছে অনাবশ্যক বিবেচনায় সে সকলের উল্লেখে ক্ষান্ত থাকিলাম।

---

* সরকারি জেলখানায় শ্রম রহিত কএদীর সাপ্তাহিক আহার।

† ঐ কঠিন পরিশ্রমী কএদির সাপ্তাহিক আহার।

জল বায়ু ও দেশকাল ভেদে খাদ্যের কমবেশী করিতে হয়, সুতরাং উপরি লিখিত ইংরাজী ব্যবস্থা-সকল সময়ে কার্য্যকারি হয় না। বিলাতি চিকিৎসক-গণও একথা স্বীকার করেন, তাঁহাদের মতে শীত-প্রধান দেশে উষ্ণদেশ অপেক্ষা অধিক আহারের অবশ্যক হয়, বিশেষতঃ দৈহিক উত্তাপ রক্ষার জন্য তথায় উত্তেজক (গরম খাদ্যের) বিশেষ প্রয়োজন। আমাদের দেশের আধুনিক সম্প্রদায়ীদের মধ্যে অনেকে ইংরাজীর অনুকরণ করিতে গিয়া, এদেশে উষ্ণখাদ্যের ছড়াছড়ি আরম্ভ করিতেছেন, তাঁহারা নিশ্চয়ই জানিবেন যে, ইংরেজদের খাদ্য আমাদের উপযোগী নহে। ইহা ইংরেজ চিকিৎসকগণও স্পষ্ট ভাবে স্বীকার করিয়াছেন*।

---

*cold climates and cold seasons demand more food than hot, chiefly on account of the greater expenditure for the maintenance of animal heat.** Indian dietaries should be arranged whith regard to this principle, and persons coming to India from Europe should neither expect nor gratify nor seek to obtain by stimulation a European appetite for food.—Madras manual of hygiene. p. 104

শরীরের আকার ও মাপের কমবেশী অনুসারেও খাদ্যের মাপের কমবেশী করিতে হয়। আমাদের দেশের প্রত্যেক পূর্ণবয়স্কের জন্য ১৮ ছটাক খাদ্যের আবশ্যক হয়।

অভ্যাস মতেও খাদ্যের কমবেশী করিতে হয়। অনেকে বাল্যকাল হইতে অভ্যাস করিয়া অধিক আহার করিতে পারেন।

পরিশ্রমের কমবেশী অনুসারেও খাদ্যের কমবেশী করিতে হয়। যে, যে পরিমাণে পরিশ্রম করে তাহার সেই পরিমাণে খাদ্যের আবশ্যক হয়। আজকাল এদেশের উচ্চদলের মধ্যে শারিরীক পরিশ্রম লজ্জার বিষয় হওয়ায়, আহারের পরিমাণ খুব কম হইয়া দাঁড়াইয়াছে; এমনকি, যাঁহাদের পিতা কি পিতামহ দশ বার সের খাদ্য অনায়াসে আহার করিতেন, আজ তাঁহাদের বংশধর গুণধরেরা,—বারদিনে বারছটাক খাইতে পারেন কি না সন্দেহ, এখন পূর্ব্বকার খাবার গল্প শুনিয়া আশ্চর্য্য হন, ভাবেন,—আমরা রাক্ষসকুলের বিভীষণ, অনশন অভ্যাস করিয়াছি। ফলকথা, শারীরিক

পরিশ্রম অভাবে ও অন্যান্য কএকটী কারণে এদেশে খাদ্যের যে রূপ বরাদ্ধ দাঁড়াইতেছে, তাহাতে সত্ত্বরেই যে "বেগুন তলায় হাট বসিবে" সে বিষয়ে আর সন্দেহ নাই। সহুরে অপেক্ষা, পাড়াগেঁয়ে লোকে কিছু বেশী আহার করিতে পারেন কিন্তু দুঃখের বিষয় এটা পাড়াগাঁয়ের একটা গা'ল। এই ব্যপারে পড়িয়া অনেক পাড়াগেঁয়ে-বাবু আজকাল আহার কমাইয়া-আহারের কেতা শিখিয়া সভ্য হইতে যাইতেছেন কিন্তু তাঁহাদের জানা আবশ্যক, আহারই বল ও আয়ু রক্ষার মূল, যে যতো অধিক আহার করিয়া পরিপাক করিতে পারিবে, সেই ততো দীর্ঘজীবি ও বলবান হইবে, আজও পাড়াগাঁয়ের লোকের যে শক্তি সামর্থ আছে, সহরে তাহার সিকির সিকিও নাই। আমার বেশ বিশ্বাস আছে আজও পাড়াগাঁর মধ্যে অনেকে যাহা নিত্য আহার করেন, সহরের পেটরোগাদের তাহা দেখিলেও পেটের অসুখ হয়*। ফলকথা ; সহরেরও পাড়াগাঁর নবীনদল যাহাতে—

* ঠিক এইরূপ একটী ঘটনা আমি নিজে দেখিয়াছি।

খাদ্যের পরিমাণ বাড়াইতে পারেন, সেই পক্ষে লক্ষ রাখেন ইহাই প্রার্থনা।

দ্বিতীয় অধ্যায়।

খাদ্য ব্যাখ্যা।

কোন্ খাদ্য কি গুণ বা দোষযুক্ত তাহা জানা নিতান্ত আবশ্যক; সুতরাং নিম্নে তাহার উল্লেখ করা যাইতেছে—

১ অন্ন।

অন্ন আমাদের প্রধান খাদ্য,—ইহা বুদ্ধি, শুক্র ও বলকারক; পুষ্টিকারক এবং ক্ষুধা ও ক্ষার নাশক গুণযুক্ত। চাউল ভেদে অন্নের গুণাগুণের ভেদ হয়। এদেশে আমন ও আউস দুই প্রকার ধান্য জন্মায়, সুতরাং চাউলও সাধারণতঃ "আমনের চাউল, ও আউসের চাউল" এই দুই রকমের। আবার তৈয়ার ভেদেও চাউল দুই রকমের; তন্মধ্যে,—যে চাউল।

কেবল রৌদ্রের উত্তাপে বাহির করা হয়, তাহাকে "আতপ চাউল" আর যাহা জলে সিদ্ধ করিয়া বাহির করা হয় তাহাকে, "সিদ্ধ চাউল" বলে। তন্মধ্যে সিদ্ধচাউল অপেক্ষা আতপ চাউলই অধিক বলপ্রদ (১)।

চাউল সম্বন্ধে গুণাগুণ জানিতে হইলে ধান্যের দোষ গুণ জানিতে হয়, সুতরাং নিম্নে আয়ুর্ব্বেদীয় পুস্তক হইতে ধান্য ব্যাখ্যার কিয়দংশ উদ্ধৃত করিয়া দিলাম। পাঠকগণ অবশ্যই জানিবেন, যে ধান্য যে গুণ যুক্ত, তদুৎপন্ন চাউল বা অন্নও সেই গুণযুক্ত হইবে।

১। আমন বা শালি ধান্য।——

মধুর, শীতল, লঘুপাক, বলকারক, পিত্তনাশক, অল্প বায়ু ও কফবর্দ্ধক, মল রোধক। আমন ধান্যের মধ্যে যে ধান্য যতো লাল রংয়ের হইবে, তাহাই ততো

---

(১) ইংরেজী মতে আতপ চাউলে শত করা ৭.৫ ভাগ যবাক্ষারজান এবং সিদ্ধ চাউলে (ডাঃ পেইনের মতে) শতকরা ৫·নাইট্রজেন, ৮৯.৬ চর্ব্বি: ০.৫ জল আছে।

উপকারি, এমতে লাল আমনধান্য মাত্রেই শুক্র ও মূত্রবৃদ্ধিকর, চক্ষু ও স্বরের হিতকর, বলকর, বর্ণকর, ইত্যাদি গুণযুক্ত (১)। ইহা ভিন্ন যে সকল আমন, পোড়া জমিতে জন্মায়, তাহা লঘুপাক, রুক্ষ, মলমূত্র রোধক ও শ্লেষ্মানাশক (২)।

২। আউস (ব্রীহি) ধান্য————

কষায়-মধুর অম্ল চক্ষুরোগকারি ও মল বদ্ধকারি। আউসের মধ্যে যে ধান্য যতো কাল বর্ণের হইবে তাহাই ততো উপকারি। ষেটে নামে যে ধান আছে

---

(১) মধুরা বীর্য্যতঃশীতা লঘুপাকা বলাপহাঃ।
পিত্তঘ্নাল্পানিলকফাঃস্নিগ্ধাবদ্ধাল্পবর্চ্চসঃ॥
তেষাং লোহিতকঃশ্রেষ্ঠোদোষঘ্নশুক্রমূত্রলঃ।
চক্ষুষ্যো বর্ণবলকৃৎ স্বর্য্যো হৃদ্যঃশ্রমাপহঃ॥
ব্রণ্যোজ্বরহরশ্চৈব সর্ব্বদোষ বিষাপহঃ।
তস্মাদল্পান্তরগুণাঃ ক্রমশঃশালয়োহ বরাঃ॥

সুশ্রুত।

(২) দগ্ধায়ামবনৌজাতাঃ শালয়ো লঘুপাকিনঃ।
কষায়া বদ্ধবিন্মূত্রা রুক্ষাঃশ্লেষ্মাপকর্ষণাঃ।

সুশ্রুত॥

তাহা ষাটদিনে পরিপক্ক হয়। ষেটে নানাপ্রকার যথা। ষষ্টিক কাম্মুক মুকুন্দক প্রভৃতি, ইহার মধ্যে ষষ্টিক প্রধান উপকারি (১)।

(২) রোয়া ধান্য।———

রোয়া ধান ষেটেধান অপেক্ষা উপকারি (২)। ইহা লঘুপাক বলকারক, শ্লেষ্মানাশক, দোষ নাশক ও মূত্র কারক। ইহা ভিন্ন ধান্যের গুণ দোষ সম্বন্ধে আরও অনেক বর্ণনা আছে, বাহুল্য বিবেচনায় তাহার উল্লেখ করা হইল না। নিম্নে অন্ন সম্বন্ধে অন্যান্য কথা বলা যাইতেছে—

---

(১) কষায়া মধুরাঃ পাকে মধুরাঃবীর্য্যতোঽহিমাঃ।
অল্পাভিষ্যন্দিন স্তুল্যাঃষষ্টিকৈবর্দ্ধ বর্চ্চসঃ॥
কৃষ্ণব্রীহির্ব্বরস্তেষাং কষায়ানুরসোলঘুঃ।
তস্মাদল্পান্তর গুণাঃ ক্রমশো ব্রীহয়োঽপরে,

সুশ্রুত।

(২) রোপ্যাতি রোপ্যা লঘবঃ শীঘ্রপাকা গুণোত্তরাঃ।
অদাহিনো দোষহরা বল্যা মূত্র বিবর্দ্ধনাঃ।

সুশ্রুত

(ক) নূতন চাউলের অন্ন।——

অতিশয় দুর্জ্জর মধুর কিন্তু বল কারক (১)। ডাক্তর এইস্ কিং, (H. king) বলেন যে, চাউল অভাব পক্ষে ৬ মাসের পুরাতন না হইলে ব্যবহার করা উচিৎ নহে। ইহাতে অগ্নিমান্দ্য উদরাময় ইত্যাদি রোগ জন্মে।

(খ) পুরাতন চাউলেব অন্ন।——

অগ্নিকর, রূক্ষ কিন্তু বিবস (২)।

(গ) সদ্য ধৌত অন্ন।——

গরম অন্ন তখনি ঠাণ্ডা জলে ধৌত করিয়া আহার করা ভাল, প্রাচীন মতে এই অন্ন অতিশয় লঘু (৩)।

---

(১) সুদুর্জ্জরঃ স্বাদুরসোবৃংহণস্তগুলোমবঃ।

সুশ্রুত।

(২) বিরসত্বং রূক্ষ পথ্যত্ত্ব ইত্যাদি।

রাজনির্ঘণ্ট

(৩) ধৌতস্তঃ বিমলঃশুদ্ধো মনোজ্ঞ সুরভিঃসমঃ।
স্বিন্ন সুপক্কতস্তুষ্ণো বিশদস্ত্বোদনো লঘুঃ।

সুশ্রুত।

(ঘ) উষ্ণান্ন বা গরম ভাত।——

অগ্নিকারি, বায়ুশ্লৈষ্মানাশি, কিছু রক্ত পিত্তের প্রকোপ কারি (১)।

(ঙ) পান্ত ভাত।——

ত্রিদোষ কোপকারি ও রুক্ষ (২)। যাঁহারা পান্তাভাত খাইয়া শৈত্য করিতে যান তাঁহাদের বিশ্বাস সম্পূর্ণ বিপরীত।

(চ) পরমান্ন বা পায়েস।——

খাটীদুগ্ধ অর্দ্ধপাক করিয়া, তাহাতে পরিমাণ মত ঘৃত মাখান চাউল নিক্ষেপ করিয়া, কিঞ্চিৎ চিনি সংযোগ করিলেই পায়স তৈয়ার হয়, ইহা মল মূত্ররোধক অতিশয় গুরূপাক ও অগ্নিমন্দকারক, রুক্ষ ও শ্লেষ্মাবর্দ্ধক, তবে, কিঞ্চিৎ বলকারক (৩)।

(ছ) কৃশরা বা খেঁচুরি।——

চাউল ও ডাউল একত্রে লবণ আদা ও হিংয়ের সহিত জল দ্বারা সিদ্ধ করিলেই শাস্ত্র সম্মত খিচুড়ি

(১) প্রশংসনীয়ত্বং হৃদ্য ইত্যাদি।— রাজনির্ঘণ্ট।
(২) ত্রিদোষ কোপকারি রুক্ষত্বক ইত্যাদি রাজনির্ঘণ্ট।
(৩) বিষ্টম্ভীপায়সোবল্যো মেদঃ কফকরোগুরুঃ॥—সুশ্রুত

তৈয়ার হয় (১)। বলা বাহুল্য সভ্য জগতের-সখের খানার-ভুনিখিঁচুড়ি ইত্যাদির সহিত ইহার মিলন নাই। খিঁচুড়ি—শুক্রবর্দ্ধক, বলকারক, পিত্ত ও কফ-নাশক, গুরুপাক, অগ্নিমান্দ্য-কারক ও মল-মূত্র-রোধক গুণযুক্ত(২)।

(জ) চিপিটক বা চিড়া।——

গুরুপাক, কফবৃদ্ধিকারি, বলকারক, বায়ুনাশক। দুগ্ধ সহ খাইলে,—বলকারক, বায়ুনাশক ও সারক (৩)।

(ঝ) ভৃষ্টতণ্ডুল বা চালভাজা।——

ইহা অত্যন্ত অপকারি, অগ্নিমান্দ্য-কারক। তবে,মুড়ি

---

(১) তণ্ডুলা দালি সংমিশ্রা লবণাদ্র ক হিঙ্গুভিঃ।
সংযুক্তাঃ সলিলৈঃ সিদ্ধা কৃশরা কথিতা বুধৈঃ॥

ভাবপ্রকাশ।

(২) কৃশরা শুক্রলা বল্যা গুরুঃ পিত্তকফাপ্রদা।
দুর্জ্জরা বুদ্ধি বিষ্টংম্ভং মল মূত্রকরীস্মৃতা —ভাবপ্রকাশ।

(৩) পৃথুকা গুরবঃ স্নিগ্ধা বৃংহণাঃ কফবর্দ্ধনাঃ।
বল্যা সক্ষীরভাবাত্ত বাতঘ্না ভিন্নবর্চ্চসঃ॥

সুশ্রুত।

লঘু ও অগ্নিকারক। নারিকেল সংযোগে মুড়ি ব্যবহারে, অম্ল-দোষ জন্মেনা, অথচ বেশ্ মুখ প্রিয় হয়।

(ঞ) লাজ বা খৈ।———

ইহা বমন-নিবারক, অতিসার-নাশক, বলকারক, অগ্নিকারক, কফনাশক ইত্যাদি গুণযুক্ত (১)।

(নিষেধ ও বিধি)।

(১) শীতল অন্ন পুনরায় উষ্ণ করিয়া খাওয়া অন্যায়।

(২) পচা, দুর্গন্ধযুক্ত অন্ন খাওয়া অন্যায়। যাহারা পান্তা ভাত উপকারি বলেন তাহাদের মত সম্পূর্ণ ভুল।

(৩) অধিক সিদ্ধান্ন গলা ভাত অল্প সিদ্ধান্ন (চাল চাল ভাত)। অতি উষ্ণান্ন (গরম গরম ভাত এবং উপদগ্ধ অন্ন (ধরা ভাত) ভোজন করিবে না, ইহাতে অগ্নিমান্দ্য হয়।

(৪ অপ্রাপ্ত কালে অর্থাৎ ক্ষুধা হইবার পূর্ব্বে, অতীত কালে অর্থাৎ ভোজনের সময় গত হইলে ভোজন করিবে না। যেহেতু—অপ্রাপ্ত কালে শরীর লঘু হয় না সুতরাং সে সময় আহার করিলে নানা ব্যাধি জন্মে এমন কি, মৃত্যু পর্যন্তও ঘটে। অতীত কালে জঠরাগ্নি বায়ু দ্বারা আচ্ছন্ন থাকে সুতরাং সে সময় আহার করিলে

(১) লাজাশ্ছর্দ্যাতিসারঘ্না দীপনাঃ কফনাশনাঃ। ইত্যাদি সুশ্রুত।

ভুক্ত অন্ন অতি কষ্টে পরিপাক হয়ও দ্বিতীয়বার ভোজনের ইচ্ছা থাকে না।

(৫) উভয় পক্ষীয় একাদশীতে, অন্নাহার করা উচিত নহে। যদিচ, এ ব্যবস্থাটী বিজ্ঞানী দলের চোকে কোন কার্য্যেরই নহে, কিন্তু আমাদের বিবেচনায় এ ব্যবস্থাটী মানিয়া চলা সাস্থ্য রক্ষার প্রধান উপায়। কারণ—একাদশীর দিন অল্প বা অধিক মাত্রায় সকলেরই শ্লেষ্মার বৃদ্ধি (*) ও অগ্নিমান্দ্য হয়,—অনেক স্থলেই একাদশীতে পুরাতন জ্বর, পাক্ষিক জ্বর প্রভৃতির 'পুনঃ প্রকোপ" (Relapse) হইতে দেখা যায়। ধর্ম্ম বাদ দিয়া যুক্তি চক্ষে বরুণ,—এই সকল পরীক্ষা করিয়াই পূজ্য আর্য্যগণ বলিয়াছেন।—"স সারে যতো পাপ আছে, বিষ্ণু আজ্ঞায় তৎসমুদয় একাদশীর দিন অন্ন আশ্রয় করিয়া থাকে—সকল রকম পাপের নিষ্কৃতি আছে কিন্তু একাদশীর দিন ভোজনের পাপ হতে কিছুতেই নিষ্কৃতি নাই (১)। মদ্যপান করিলে কেবল পানকর্ত্তারই নরক হয় কিন্তু একাদশীর

---

* রাতের রোগীর উপর পরীক্ষা করিলেই জানিতে পারেন যে, একাদশীতে রসের বৃদ্ধি হয় কি না।

(১) সংসারে যানি পাপানি তান্যেবৈকাদশী দিনে।
অন্নমাশ্রিত্য তিষ্ঠন্তি পুণ্ডরীকেক্ষণাজ্ঞয়া ॥
কুর্ব্বতাং সর্ব্বপাপানি নরকান্নিষ্কৃতির্ভবেৎ।
ন নিষ্কৃতির্ভবেন্নাং ভুঞ্জাতং হরিবাসরে ॥—পদ্ম পুরাণ।

দিন যে ভোজন করে সে পিতৃলোক সহ নরক বাস করে (১) যদি সংসার সাগর পার হইতে; বিষ্ণু ভক্তিলাভ করিতে; ঐশ্বর্য্য সন্তান, সন্তুতি স্বর্গ, মুক্তি বা অন্যকিছু লাভ করিতে ইচ্ছা থাকে তবে উভয় পক্ষীয় একাদশীর দিনে ভোজন করিও না (২)।"

যে একাদশী ব্রত করিতে প্রাচীন পণ্ডিতগণ এত অনুরোধ দেখাইয়াছেন,—যাহা না করিলে—শরীর অসুস্থ হয় হাতে হাতে দেখিতেছি,—সেই একাদশীর ব্রত—যাঁহারা বিজ্ঞান সম্মত বলেন না তাঁহাদের আর কি বলিব?

(৭) ঐরূপ অমাবশ্যা ও পূর্ণিমার রাত্রে অন্নাহার করিলেও স্বাস্থ্য নষ্ট হয়।

(৮) একবার ভোজন করিয়া অগ্নির উত্তেজনা না হওয়া পর্য্যন্ত আর ভোজন করিবে না এবং এক দিবায় দ্বি ভোজন নিষেধ (৩)

(৯) ভোজনের মধ্যে মধ্যে ও ভোজনের পর জলপান করিবে এই ব্যবস্থাটীর ইংরেজী মতের সহিত অনেকটা অনৈক্য হ

(১ মদ্যপানান্মুনিশ্রেষ্ঠ পাত্রৈব নবকং ব্রজেৎ।
একাদশ্যান্নকামস্তু পিতৃভিঃ সহমজ্জিত। —সনৎ কুমার।

(২) সংসার সাগরোত্তারমিচ্ছন বিষ্ণুপরায়ণঃ।
ঐশ্বর্য্যং সন্ততি স্বর্গং মুক্তি বা যদযদিচ্ছতি।
একাদশ্যাংনভুঞ্জীত পক্ষয়োরুভয়োরপি।

(৩) দিবাপুনর্নভুঞ্জীতান্যত্র ফলমূলেভ্য—ইতি। মনুসংহিতা।

যেহেতু তাঁহারা বলেন যে, আহার কালে ও আহারের পরই-অধিক জলপান করিলে,পাচক-রস (gastric juice) তরল হওয়ায় খাদ্য-দ্রব্য ভাল পরিপাক হয় না। কিন্তু আমাদের বিবেচনায়, অভ্রান্ত হিন্দু-শাস্ত্রে ভ্রান্তি কখনই থাকিতে পারে না। তাঁহারা ভোজন কালে যে জলপান করিতে বলিয়াছেন,—"তাহা অতি অল্প মাত্রায়,বোধ হয় আহার-পথ পিচ্ছিল রাখিবার জন্য।" আর ভুক্তান্নে পরি জলপান করা যে অন্যায়, তাহাও তাঁহারা বিশেষ ভাবেই বলিয়াছেন (১)।

(১০) অজীর্ণাবস্থায় ভোজন করা নিতান্ত অন্যায়, সেইরূপ জীর্ণাবস্থায় (ক্ষুধা হলে) অভোজন করা ও রাত্রে অনাহারী থাকাও অন্যায় (২)।

(১১) এক প্রহরের মধ্যে আহার করিবে না এবং তিনপর ও অতিক্রম করিবেনা। যেহেতু এক প্রহরের মধ্যে আহার করিলে, রসের বৃদ্ধি হয় এবং তিন পরের পর আহারে রসের ক্ষয় হয় (৩)।

---

(১) অজীর্ণেভেষজং বারি জীর্ণেবারি বলপ্রদং।
আয়ুর্বাহারকালেচ, ভুক্তান্নপার ন নিশা।——আঃ।
(২) অজীর্ণে ভোজনং যেষাং জীর্ণেযেষামভোজনম।
রাত্রৌমভোজনম যেষাং তেষাং নস্যান্তি ধাতব।—ঐ
(৩) যাম মধ্যে ন ভোক্তব্যং ত্রিযামাতু ন লঙ্ঘয়েৎ।
যামমধ্যে রসস্থিষ্ঠে ত্রিযাম তু রসক্ষয়ং।—সুশ্রুত।

ভাব প্রকাশ বলেন,—যে কালে রসের পরিপাক হইয়া ক্ষুধার উদ্রেক হয়, সেই কালেই আহার করিবে (১)।

(১২) রাত্রিতে সার্দ্ধ প্রহরের মধ্যে ভোজন করিবে।

(১৩) ভোজনকালে খাদ্যের গুণ দোষ ব্যাখ্যা না করিয়া মৌন ভাবে ভোজন করা উচিৎ। বিশ্ব-নিন্দুকের দল এটী মানিবেন কি?

(১৪) মত্ত, ক্রুদ্ধ বা অতুর ব্যক্তির অন্ন কেশ বা কীটযুক্ত অন্ন, ভ্রূণ-হত্যাকারির অন্ন; রজস্বলা স্ত্রীর স্পৃষ্ট অন্ন,—কাকাদি পক্ষীও কুক্কুর ভোক্ষিত অন্ন; লম্পট ও গনিকা দত্ত অন্ন; চোর ও গায়কের দত্ত অন্ন; সূতিকার ভোজন উদ্দেশ্যে প্রস্তত অন্ন (আঁতুরে পোয়াতির জন্য যে অন্ন তৈয়ার হয়) চিকিৎসক ও পক্ষ্যাদি হন্তার অন্ন, অশৌচান্ন; ঘৃণা করিয়া দেওয়া অন্ন, অবীরা নারির অন্ন; শত্রুর অন্ন, মিথ্যাবাদীর অন্ন, দ্বিচারিনী স্ত্রীর অন্ন প্রভৃতি শাস্ত্র-মতে নিষিদ্ধ (*)। দুঃখের বিষয়; আজ কাল ইহার একটী প্রতি পালন করেন, এমন লোকও অল্প হইয়াছে। কিন্তু অধর্ম্মের ফল-

(১) ক্ষুৎসম্ভবতি পক্কেষু রসদোষ মলেষুচ।
কালে বা যদি বাহকালে সোহন্নকাল উদাহৃতঃ।—ভাবপ্রকাশ

(*) অনেক বিজ্ঞানদর্শী মহাশয়েরা,—এই সকল নিষেধের মূলে কোন বিজ্ঞান নাই—বলিয়া,অগ্রাহ্য করেন, কিন্তু আমাদের মতে উহাতে বিজ্ঞান থাক্ আর নাই থাক্, জ্ঞান যুক্তি বে'স আছে। বিষ মিশ্রিত শত্রুর অন্ন খাইয়া, গনিকাগণের মাদক=

অধঃপতন হাতে হাতেই ফলিতেছে, তবু শাস্ত্রের এ সকল মহদুপদেশ কেহ রক্ষা করিবেনা।

(১৫) পূর্ব্বমুখে বসিয়া আহার করা উচিৎ। পিতা মাতা জীবিত থাকিলে, দক্ষিণাস্য ভোজন নিষেধ(১)। আধুনিক বিজ্ঞান মতে ইহা অনেকাংশে তাড়িত-বিজ্ঞানের অঙ্গভূক্ত বোধ হয়।

(ইংমতে) অন্নে, যবক্ষারজানের ভাগ কম ও অঙ্গারের ভাগ অধিক থাকায়, ইহা মৎস্য মাংস বা দাউল ইত্যাদি কোন কার যবক্ষারজানিক খাদ্যের সহিত আহার কর্ত্তব্য; বলা বাহুল্য .াচীন হিন্দুগণ ইহা পূর্ব্বেই অবগত হইয়া, এদেশে নানা-়াতীয় তরকারির ব্যবহার করিয়া গিয়াছেন। অধিক কি, তাঁহারা রকারি শূন্য অন্ন আহার, পাপেরকার্য্য" বলিয়া গিয়াছেন।

শ্রিত প্রসাদ পাইয়া, ভ্রষ্টা স্ত্রী দত্ত বিষান্ন ভোজন করিয়া, আজও ত শত জীবন নষ্ট হইতেছে। তবে,—হিন্দু-শাস্ত্রের এ সকল যেধ-বিধি কেমন করিয়া অযৌক্তিক বলিব?

(১) প্রাঙ্মুখোঽন্নানি ভুঞ্জীত শুচিপীঠ মধিষ্ঠিত।

*　　*　　*

জীবন্মাতৃকস্য দক্ষিণামুখ নিষেধমাহ —আপস্তম্বঃ।

অন্ন আহারকালে অধিক বাক্য ব্যয় অন্যায় (১)। যেহেতু বায়ু পথে অন্নের টুকরা প্রবেশ করিতে (যাহাকে বিষম লাগা বলে) পারে।

ইংরেজী মতে, খাইবার যে সময় বাঁধাবাঁধি আছে অনেকে তাহার অনুকরণ করিতে আরম্ভ করিয়াছেন, কিন্তু তাহার একটীও আমাদের দেশের উপযোগী নহে ইহা ইংরেজ পণ্ডিতগণও স্বীকার করেন সুতরাং পূর্ব্বোক্ত হিন্দুশাস্ত্র মত সময়ে আহার করাই কর্ত্তব্য।

আহারকালে অন্ন খুব চর্ব্বণ করিয়া খাওয়া উচিৎ কারণ চর্ব্বণ ক্রিয়া পরিপাক ক্রিয়ার সহায়তা করে।—

---

(১) আমাদের আর্য্য-ঋষিগণ ও একথা বলিতে ভুলেন নাই

"কৃতাগ্নিকার্য্যো ভুঞ্জীত বাগযতো গুর্ব্বনুজ্ঞয়া"

আপোশানক্রিয়া পূর্ব্বং সংস্কৃতান্নমকুৎসয়ন যাজ্ঞবল্ক্য সংহিতা

অর্থাৎ অগ্নিহোত্র সম্পাদন অন্তে গুরুর অনুমতি মতে আচমন পূর্ব্বক মৌন হইয়া, সংস্কৃত অন্নের নিন্দা না করিয়া, ভোজন করিবেক।

২। গোধুম—ময়দা।

ময়দা আমাদের দেশের একটী প্রধান খাদ্য। ইহা অন্নের ন্যায় গুণযুক্ত, কিন্তু অন্ন অপেক্ষা অধিক বল-কারক ও গুরুপাক। প্রাচীন মতে,—ইহা মধুর, শীতল বায়ু-পিত্ত-নাশক, কফকারক, শুক্রবর্দ্ধক, বলকারক ও পুষ্টিকারক ইত্যাদি গুণযুক্ত (১)।

আজ কাল আমাদের দেশে কলের ময়দারই অধিক ব্যবহার দাঁড়াইয়াছে কিন্তু ইহাতে সার দ্রব্যের,—ভাগ (গ্লুটিন) অতি অল্প থাকে, সুতরাং কলের ময়দা ছাড়িয়া, দেশী-আটার-ব্যবহার করাই ভাল।

ইংরাজী মতে,—গোধূমে শতকরা ১০ভাগ য়্যালবুমেন, ৯ ভাগ গ্লুটিন, (Glutin) আছে। ইহা ভিন্ন, সাঙ্গার-উদজানিক-পদার্থ (Carbo-Hydrates)

---

(১) গোধূমো মধুরঃ শীতো বাত পিত্ত হরো গুরুঃ।
কফ শুক্র প্রদো বল্যঃ স্নিগ্ধঃ সন্ধান কৃৎসরঃ।—ইত্যাদি
ভাব প্রকাশ।

বিবিধ প্রকার লবণ (*) আছে। চর্ব্বির ভাগ খুব কম থাকায়,প্রধান খাদ্যরূপে ব্যবহার করিতে হইলে, ময়দার সহিত মাখন ঘৃত প্রভৃতি তৈলপদার্থ মিলাইয়া লওয়া আবশ্যক।

ময়দা।—ইহার (প্রতি পাউণ্ডে) ৭৫৬ গ্রেন য়্যাল্‌বুমেন, ১৪ গ্রেণ চর্ব্বি, ৪৬৪১ গ্রেন শ্বেতসার, ২৯৪ গ্রেন চিনি, ১১৯ গ্রেন লবণ থাকে।

ডাঃ কিং সাহেব বলেন,—শুষ্ক পরিমিত, সুপরিপুষ্ট, দুর্গন্ধ রহিত, অকীট দষ্ট গোধূমের ময়দা ব্যবহার করাই উচিত (†)।

রুটী।—ধাতুপোষক, বায়ুপিত্ত বিনাশক ও বলকারক (১) ইংরেজীমতেও ইহা পুষ্টিকারক ও স্বাস্থ্যকারক।

(*) তন্মধ্যে,—ফস্ফেটস্-অব-ম্যাগনেসিয়ম (Phosphate of Magnesium) পটাসিয়ম (Pottasium) প্রভৃতি প্রধান।

(†) গোমের সহিত আর্গট নামক এক রকম বাই, ও অংকএকটি বিষাক্ত শস্য মিশিয়া থাকে, তাহার ব্যবহারে অনিষ্টের সম্ভাবনা, সুতরাং গোম বাছিয়া লওয়া একান্ত আবশ্যক।

(১) বৃংহণ বাতপিত্তঘ্না ভক্ষ্যাবল্যাস্ত—ইত্যাদি। সুশ্রুত

লুচি।— গুরুপাক ও বর্দ্ধনকর (১)। ইংরাজীমতে,—ইহা বল-কারক। এমতে,—লুচি খুব পাতলা করিয়া গড়ান আবশ্যক; নচেৎ ঘৃতের সহিত ইহার শ্বেতসার বদ্ধ থাকায়, লালা মিশ্রণ (*) অভাবে সুপরিপাক হয় না।

বিস্কুট।—(ইংরেজীমতে)—ইহা লুচি ও রুটী অপেক্ষা অধিক পুষ্টিকারক। ইহার প্রতি পাউণ্ডে, ১০৫০গ্রেন য়্যাল্‌বুমেন। ৯১ গ্রেন চর্ব্বি, ১৩৩ গ্রেন চিনি, এবং (প্রায়) ৫২৫০ গ্রেন অন্যান্য উদজানিক পদার্থ আছে।

উরুটী।—(ইংরাজীমতে)—ইহা একটি প্রধান খাদ্য। সুস্বাদু ও পুষ্টিকারক গুণযুক্ত। ইহার প্রতি পাউণ্ডে ৫৬১ গ্রেন যবক্ষারজানিক পদার্থ, ১১২ গ্রেন চর্ব্বি, ২৫২ গ্রেন চিনি এবং ৩১১৮ গ্রেন শ্বেতসার আছে।

---

(১) সুশ্রুত—সূত্র স্থান।

* পরিশিষ্টে পরিপাক ক্রিয়া দেখ।

৩। যব।

যব কিঞ্চিৎ রূক্ষ শীতল ও ভার। মিষ্টরস, বর্দ্ধক, বল কারক এবং পিত্ত-কফ রোগনাশক (

ইংলতে (বালির) প্রতি পাউণ্ডে ৪৪১ য়্যালবুমিনেট ১৬৮ গ্রেণ চর্ব্বি, ৪,৮৫৮ শ্বেতসার, ৩৪৩গ্রেণ চিনি, এবং ১৪০ গ্রেণ আছে। এমতে ইহা স্নিগ্ধ কারক ও পোষক এবং অতিসার ইত্যাদিতে সুপথ্য। জল সহ অগ্নিতে পাক করিয়া ব্যবহার হয়।

---

(২) রূক্ষ শীতো গুরুঃ স্বাদুর্বহু বাতশ কৃদ্ যবঃ।
স্থৈর্য্যকৃৎস কষায়শ্চ বল্যঃ শ্লেষ্মাবিকারজিৎ।—
চরক সংহিত।

৪ দাউল।

এদেশে অনেক রকম দাউলের ব্যবহার আ.. তন্মধ্যে নিম্নলিখিত কএকটী অধিক ব্যবহার্য্য বিধায়, নিম্নে উহাদের গুণাগুণের বিষয় বলা যাইতেছে—

(ক) মাষকলাই।————

গুরুপাক, সারক, মূত্রকারক, শৈত্যকারক, বলকারক, বায়ুনাশক, শুক্র ও কফবর্দ্ধক, এবং স্তন্যদুগ্ধ দ্ধিকর (১)। কিন্তু মাষকলাই ভাজিয়া লইলে হার সারক ও মূত্রকারক গুণ থাকেনা, এবং কফের লে পিত্ত বৃদ্ধি করে।

(খ) মুগা বা মুগ।——

ইহা পাকে লঘু, কফপিত্ত নাশক, শীতল, বায়ু-দ্ধিকারক, চক্ষু ও জ্বররোগ-নাশক, বলকারক, ভৃতি গুণযুক্ত (২)।

মাষো গুরুর্ভিন্ন পুরীষ মূত্রঃ স্নিগ্ধোষ্ণ বৃষ্যো মধুরস্তু নিলঘ্নঃ। সন্তর্পণঃস্তন্যকরো বিশেষাদ্বলপ্রদঃ শুক্রকফাবহশ্চ।—সুশ্রুত।

মুদ্গোরূক্ষো লঘু গ্রাহী কফপিত্ত হরোহিমঃ। স্বাদুরল্প নিলো নেত্র্যো জ্বরঘ্নোবলদস্তথা।—ভাব প্রকাশ।

চনক বা ছোলা।——

ইহা বায়ু বৃদ্ধিকর, শীতল, কফ ও রক্ত পিত্তের শান্তিকারক এবং পুরুষত্ব নাশক (১)। ইং, মতে ইহার প্রতি পাউণ্ডে ১,৫৮৯ গ্রেণ য়্যালবুমেন, ২৬৩ গ্রেণ চর্ব্বি, ৪,৪২২ গ্রেণ সাঙ্গার উদজানিক পদার্থ (carbo-hydrates) এবং ১৮২ গ্রেণ লবণ আছে।

(ঘ) অড়হর ও মটর।——

রূক্ষ, বায়ুপিত্তের প্রকোপকর, এবং মল প্রভৃতি সকল রকম স্রাব রোধক (২) সুতরাং সকলের ব্যবহার যতো কম হয় ততোই ভাল ইংরাজী মতে, ইহার প্রতি পাউণ্ডে, ১৫৫৩ গ্রে য়্যালবুমেন, ১৩৬ গ্রেণ চর্ব্বি, ২১৪ গ্রেণ লব আছে।

---

(১) বাতলাঃ শীত মধুরাঃ স কষায়া বিরুক্ষণাঃ।
কফশোনিত পিত্তঘ্নাশ্চণকাঃ পুংস্ত্বনাশনীঃ।—সুশ্রুত।

(২) সুশ্রুত কুধান্য বর্গ দেখ।

(ঙ) মসুর বা মসুরি।——

লঘুপাক, ধারক, শীতল, কফ ও রক্তপিত্তনাশক, বায়ু-বৃদ্ধিকারক এবং জ্বরনাশক গুণযুক্ত (১)। রাসায়নিক পরীক্ষায় ইহার প্রতি পাউণ্ডে ১৭৬০ গ্রেণ য়্যালবুমেন, ১১৮ গ্রেণ চর্ব্বি, ১৩৩ গ্রেণ লবণ আছে।

(চ) খেঁসারি।——

ইহা অত্যন্ত রুক্ষ, কোন কোন ইংরেজ চিকিৎসকের মতে, ইহার দীর্ঘকাল ব্যবহারে পক্ষাঘাত ত্মক ব্যাধি জন্মিবার সম্ভাবনা (২)। সুতরাং এ দালটীর ব্যবহার যতো কম হয় ততোই ভাল।

---

(১) মঙ্গল্যকো মসূরঃস্যান্ মঙ্গল্যাচ মসূরিকা।
মসূরো মধুরঃপাকে সংগ্রাহী শীতলো লঘুঃ।
কফপিত্তাস্রজিৎ রুক্ষো বাতল জ্বরনাশনঃ।—ভাব প্রকাশ।

(২) the khasaree dal is a poor and innutritious pulse, which is said to produce paraplegia sc.

M. M. H.

৫ তরকারি বা আনাজ।

অনেক প্রকার উদ্ভিদ খাদ্যই তরকারি (আনাজ) রূপে ব্যবহার হয়, তন্মধ্যে নিম্নলিখিত কএকটীর অধিক ব্যবহার বলিয়া নিম্নে উল্লেখ করা যাইতেছে;—

১ শাক।——

অল্প মাত্রায় শাকের নিত্য ব্যবহার আবশ্যক, ইহার ব্যবহারে কোষ্ঠ খোলসা থাকে ও স্কর্ভি রোগ জন্মাইতে পারেনা, সুতরাং বড়মানুষেরা ধরিয়া বনে শাক পাতা, একেবারে ত্যাগকরা ভাল নহে। শাক মাত্রেই ভার, রুক্ষ ও মল ভেদক গুণ যুক্ত (১)। নিম্নলিখিত শাকগুলির অধিক ব্যবহার।

(ক) কপির শাক।——

ইংরেজীমতে,—ইহার প্রতি পাউণ্ডে ১৬ গ্রেণ

(১) শাকংগুরুচ রুক্ষ্মং প্রায়োবিষ্টভ্য জীর্য্যতি।
মধুরং শীতবীর্য্যঞ্চ পুরিষস্যচ ভেদনং।—চরক।

য়্যালবুমেন, ৩৫ গ্রেণ চর্ব্বি, ৪০৬ গ্রেণ চিনি ও ৪২ গ্রেণ লবণ আছে। এগতে ইহা পে ও স্কর্ভিরোগ নাশক।

(খ) পালঙ্গি বা পালংশাক।——

কফপিত্ত-নাশক, রূক্ষ এবং বায়ুবৃদ্ধিকারি (১)।

(গ) হিনচা (হিলমচিকা) ——

ইহার পাতা ও ছোট ছোট ডগা ব্যবহার হয়, এবং বলকারক ও কিঞ্চিৎ রেচক গুণযুক্ত। ইহা ভিন্ন হিনচা চর্ম্মরোগ-নাশক ও কফপিত্ত-নিবারক বলিয়া উল্লেখ আছে (২)। চর্ম্মরোগ, পিত্তজ রোগ ও মেহ ইত্যাদিতে ইহার রস ব্যবহারে আমরা অনেক স্থলেই সন্তোষ জনক ফল পাইয়াছি।

(ঘ) নটে শাক (তণ্ডুলীয়ক)।——

ইহা রূক্ষ মত্ততা ও বিষদোষ নাশক, রক্ত

---

(১) পালক্যা কফপিত্তঘ্না রূক্ষা বাত বিবর্দ্ধিনী।—গরুড়।

(২) হিলমোচা সদাতিক্তা কুষ্ঠঘ্না কফপিত্তহৃৎ।—ভাব।

পিত্তের হিতকর, রসে ও পাকে মধুর এবং শীতল (১)। আধুনি ইংরাজী মতে, ইহার মূত্র কারক ও সারক উল্লেখ দেখা যায়।

(ঙ) পুঁইশাক (পূতিকা)।——

ইহা,—মিষ্টস্বাদ, ধাতুপোষক, স্নিগ্ধকারক, বল-কারক, শ্লেষ্মাবর্দ্ধক এবং বায়ুপিত্ত ও মদরোগ-নাশক গুণযুক্ত (২)।

(চ) কলমির শাক (কলম্বি)।——

এই জলজ লতার ডাঁটা ও পাতা, শাক রূপে ব্যবহৃত হয়। ইহা,—রসে ও পাকে মধুর, বল-কারক, বায়ুপিত্ত-নাশক, সারক ও শৈত্য-কারক

---

(১) রুক্ষোমদ বিষঘ্নশ্চ প্রশস্তো রক্তপিত্তিনাম।
মধুরঃ মধুরঃ পাকে শীতবস্তণ্ডুলীয়কঃ।—চরক।

(২) স্বাদুপাক রসা বৃষ্যা বাতপিত্ত মদাপহা।
উপোদিকা সরা স্নিগ্ধা বল্যা শ্লেষ্মকরী হিমা॥

সুশ্রুত।

গুণযু   হার ঝোল খাইলে স্তনাদুগ্ধ ও শুক্রের বৃদ্ধি   লিয়া, পুস্তক বিশেষে উল্লেখ দেখা যায়

(ষণির শাক (শুনিষাক)।—

অম্লনাশক, বায়ু পিত্ত ও কফের শান্তিকারক। অনেকের মতে, ইহার নিদ্রাকারক শক্তি আছে (২)

(জ) কুসুম ফুলের শাক।—

স্থান বিশেষে ইহার ব্যবহার আছে। ইহা,— অম্লআস্বাদ, অত্যন্ত রুক্ষ, পিত্তবর্দ্ধক ও কফ-নাশক (৩)।

---

(১) কলম্বা স্তন্যদা প্রোক্তা মধুরা শুক্রকারিণী।—চরক।

(২) অবিদাহী ত্রিদোষঘ্ন সংগ্রাহী সুনিষণ্ণকঃ।—সুশ্রুত

(৩) রুক্ষাম্লমুষ্ণং কৌসুম্ভং কফঘ্নং পিত্তবর্দ্ধনম্।—চরক।

(ঝ) ছোলার শাক (হরিমন্থ)।—

ইহা অত্যন্ত অপকারি, অগ্নিমান্দ্য দুর্জ্জর (১)।

২। অন্যান্য তরকারি।—

শাক ভিন্ন যে সকল তরকারির সাধারণ ব্যবহার আছে, নিম্নে তাহাদের বিষয় উল্লেখ করা গেল—

(ক) মানকচু (মানক)।—

ইহা একটী ভাল তরকারি। স্বাদু-আস্বাদ, পিত্তবর্দ্ধক, রেচক এবং শোথবারক শক্তি থাকায় শোথ রোগে সুপথ্য (২)।

---

(১) স্বাদুপাক রসংশাকং দুর্জ্জরং হরিমন্থজং।—চরক।

(২) মানকং স্বাদুপিত্তঘ্নং গুরু শোথহরং কটুঃ।—ভাব প্রঃ।

(খ) পটোল।——

ইহা একটী প্রধান উপকারি তরকারি, ত্রিদোষ নাশক। এবং জ্বররোগ, বিবিধ প্রকার চর্ম্মরোগ, চক্ষুরোগ, ব্রণরোগ নিবারক (১)। ফল ব্যতীত ইহার পাতা ও ছোট ছোট ডগা (নতি) ব্যবহার হয়। তন্মধ্যে পাতা,—স্নিগ্ধ, অগ্নিকারক, বলকারক, পিত্তনাশক, ক্রিমিনাশক, কফনাশক এবং জ্বর ও কাসরোগ নিবারক (২)। ডগা — ভার কিন্তু কফনাশক (৩)।

---

(১) পটোলং কফপিত্তাস্র জ্বর কুষ্ঠাব্রণাপহং।
বিসর্প নয়নব্যাধি ত্রিদোষ জ্বরনাশনৌ।—রাজ বল্লভ।

(২) পটোলপত্রং পিত্তঘ্নং দীপনং পাচনং লঘু।
স্নিগ্ধং বৃষ্য তথোষ্ণঞ্চ জ্বরকাসি কৃমি প্রণুৎ।—রাজ নির্ঘণ্ট।

(৩) পটোলপত্রং পিত্তঘ্নং নাড়ী তস্যকফাবহা।
ফলং তস্য ত্রিদোষঘ্নং মূলং তস্য বিরেচনং।—গরুড়।

(গ) শিম্ (শিম্বি)।——

রুক্ষ, কোষ্ঠবায়ুর—প্রকোপকারি, শুক্র ধাতু ও চক্ষুর অনিষ্টকারি এবং অগ্নিমান্দ্য-কারক (১)।

(ঘ) গোল আলু (পিণ্ডালুক)——

কফবর্দ্ধক, গুরুপাক ও বায়ুর প্রকোপ কর(২)। ইংরাজীমতে,—ইহাতে অধিক পরিমাণে শ্বেতসার ও লবণ; এবং অল্প মাত্রায় য়্যালবুমেন, চিনি ও তৈলের ভাগ আছে। এক পাউণ্ড গোল আলুতে, ৩ আউন্স শ্বেতসার, ২১৪ গ্রেণ চিনি, ১৪৭ গ্রেণ য়্যালবুমেন, ১৪ গ্রেণ তৈল পদার্থ এবং ৪৯ গ্রেণ লবণ আছে। এ মতে ইহা বলকারক ও পোষক। বহুমূত্র রোগে ইহা পথ্যরূপে ব্যবহৃত হয়।

(ঙ) শূরণ বা ওল।——

ইহাতে এক প্রকার উগ্ররস আছে, তাহাতে গলার ভিতরের লাল-পর্দ্দায় উগ্রতা জন্মে সুতরাং

(১) শিম্বীরুক্ষা কষায়াচ কোষ্ঠে বাত প্রকোপনা।—চরক।

(২) পিণ্ডালুকং কফকরং গুরুবাত প্রকোপনং।—সুশ্রুত।

আগে জলে সিদ্ধ করিয়া ঐ রস বাহির করিয়া দেওয়া কর্ত্তব্য। ওল একটী উপকারি তরকারি, লঘুপাক, অগ্নিকারক, কফনাশক এবং অর্শরোগ নিবারক গুণযুক্ত (১)।

(চ ডুমুর (উদুম্বর)।——

রুচিকর, ত্রিদোষনাশক ও মূত্রকারক। কেহ কেহ বলেন, ইহার রক্ত পরিষ্কারক শক্তি আছে।

(ছ মোচ (কদলী কুসুম)।——

ইহা,—স্নিগ্ধ, মিষ্ট, গুরুপাক, বায়ুপিত্তজ রোগ নাশক, শীতল এবং রক্তপিত্ত ও ক্ষয়রোগ নিবারক (২)।

(জ) লাউ (অলাবু)।——

মলভেদক, রুক্ষ, শীতল ও অত্যন্ত ভার (৩)। ইহার ডগা ভার কিন্তু কফনাশক (৪)।

---

(১) শূরণোদীপনো রুচ্যঃ কফঘ্নো বিষদো লঘুঃ।—ভাব, প্র।
(২) কদল্যা কুসুমং স্নিগ্ধং মধুরং তুবরং গুরু।
রক্তপিত্ত হরং শীতং রক্তপিত্ত ক্ষয়প্রণুৎ।—ভাব প্রকাশ।
(৩) বর্চ্চো ভেদীন্যলাবুনি রুক্ষ শীত গুরূণিচ।—চরক।
(৪) অলাবু নালিকা গুর্ব্বী শর্করা কফরোগনুৎ।—গরুড়।

(ঝ) বেগুন (বার্ত্তাকু)।———

বায়ুনাশক ও অগ্নিবর্দ্ধক। ভাব প্রকাশ মতে, বেগুন সপ্তগুণ যুক্ত (১)। যাহা হউক বেগুনে পুষ্টিকারক দ্রব্য অধিক নাই এবং ইহার আগ্নেয় গুণের উপরও সন্দেহ আছে।

(ঞ) ঝিঙা (কোশাতকী)।———

কফপিত্ত নাশক কিন্তু ভার ও অগ্নিমান্দ্যকারি এবং বায়ু বৃদ্ধিকারি (২)।

(ট) ইচড় (কাঁচা কাটাল)।———

অগ্নিনষ্টকারি, গুরুপাক, বায়ু বৃদ্ধিকর ইত্যাদি দোষযুক্ত (৩)। সুতরাং ইহার ব্যবহার যতো কম হয় ততোই ভাল।

---

(১) বার্ত্তাকুরেষা গুণ সপ্তযুক্তা বহ্নিপ্রদা মারুত নাসিনীচ।
ভাব প্রকাশ।

(২) ঝিঙ্গাকং কফ পিত্তঘ্নং গুরু বিষ্টম্ভি বাতলং।—গরুড়।

(৩) * * * আমংতদেব বিষ্টম্ভি বাতলং তুবরং গুরু ইত্যাদি।
ভাব প্রকাশ।

করলা (কারবেল্ল)———

সামান্যতঃ ইহাকে করলা উচ্ছে বলে। ইহা—তিক্ত-আস্বাদ, লঘুপাক মলভেদক, বায়ুবর্দ্ধক এবং জ্বর রোগ, পিত্ত ও কফরোগ, পাণ্ডুরোগ, মেহ-রোগ, ক্রিমিরোগ প্রভৃতি রোগের শান্তি কারক(১)।

আধুনিক মতে করলা লঘুপাক নহে এবং অগ্নি-মান্দ্যকারক।

( ) কুষ্মাণ্ডা (কুষ্মাণ্ড)——

তরুণাবস্থায়,—পিত্তনাশক। মধ্যম অবস্থায়,—কফকারি ও অতিশয় গুরুপাক। পক্বাবস্থায়,—লঘু-পাক, উষ্ণ, ক্ষারবস ও অগ্নিদীপন, বাস্তশোধন সর্ব্ব দোষনাশক ইত্যাদি গুণযুক্ত (২)।

---

(১) কারবেল্লং হিমং ভেদি লঘুতিক্তমবাতলং।
জ্বর পিত্ত কফাস্রঘ্নং পাণ্ডুমেহ ক্রিমীন হরেৎ।

(২) ভাব প্রকাশ দ্রষ্টব্য। ভাব।

৬। মৎস্য—মাছ।

আমাদের দেশে মৎস্যের ব্যবহার এক প্রকার সাধারণ।—প্রাচীন কালে যে ইহার ততো ব্যবহার ছিল না, তাহার অনেক প্রমাণ পাওয়া যায়। আমাদের প্রাচীন গ্রন্থে ঋষিগণ আহার মধ্যে সাত্ত্বিক আহারই শ্রেষ্ঠ বলিয়াছেন। এবং ইহা,—আয়ু, সত্ত, বল, আরোগ্য সুখ, প্রীতি প্রভৃতির মূল কারণ বলিয়া গিয়াছেন*। যদিচ আজকাল্ মৎস্য মাংসের অধিক আদর দেখা যাইতেছে, তথাপি নিরামিষ ভোজন যে শ্রেষ্ঠ তাহা অনেকেই স্বীকার করেন। আমরা নিরামিষ ভোজনের সম্যক পক্ষপাতী না হইলেও নিরামিষ ভোজী হইয়া যে একেবারে জীবন ধারণ করা যায় না, একথা কখনই স্বীকার

---

* আয়ুঃ সত্বং বলারোগ্য সুখপ্রীতি বিবর্দ্ধনাঃ।
রস্যাঃ স্নিগ্ধাঃ স্থিরা হৃদ্যা আহারাঃ সাত্ত্বিক প্রিয়াঃ।
ভগবদ্গীতা।

করিতে পারি না। কেবল নিরামিষ ভোজীদের মধ্যে অনেকেই যে দীর্ঘজীবি, তাহার ভূরি ভূরি প্রমাণ পাওয়া যায় যথা—

১। ফ্রান্সদেশের তিন ভাগের দুই ভাগ লোক কেবল আলু, জনারা প্রভৃতি নিরামিষ দ্রব্য আহার করে।

২। পোলণ্ড, হঙ্গেরি, সুইজলণ্ড, স্পেইন, ইতালি, গ্রীস্ প্রভৃতি স্থানের সামান্য লোকদের মধ্যে, শস্য ফল ইত্যাদিরই অধিক ব্যবহার, অথচ। তাহারা হৃষ্ট পুষ্ট ও পরিশ্রমী।

৩। ম্যাঞ্চেষ্টারের বর্ত্তমান অধিবাসীদের মধ্যে ৫৫০০ জন নিরামিষ ভোজী।

৪। ইতালির বর্ত্তমান সম্রাট মৎস্য মাংস আহার করেন না, অথচ বেশ স্বাস্থ্যবান। আমাদের দেশের ব্রাহ্মণ পণ্ডিতেরা ও বিধবারা নিরামিষ ভোজী, অথচ তাঁহারা নিরোগী ও দীর্ঘজীবি—তাহা সকলেই জানেন।

৫। পশ্চিম দেশীয় হিন্দুরা অনেকেই নিরামিষ ভোজী, তাঁহারা সকলেই হৃষ্টপুষ্ট।

সাধারণতঃ মৎস্য মাত্রেই,—উষ্ণ, স্নিগ্ধ ও মিষ্টরস যুক্ত গুরুপাক, বলকারক, রক্তবর্দ্ধক, বায়ুরোগ-নাশক, শুক্রবর্দ্ধক ও পিত্ত শ্লেষ্মাবর্দ্ধক প্রভৃতি গুণযুক্ত(১)।

আধুনিক ইংরাজী মতে,—মৎস্যে প্রস্ফুরক (Phosphors) নামক উপধাতু থাকায়, ইহা,—স্নায়বীয় বলকারক এবং বুদ্ধি স্মৃতি ও মেধা বর্দ্ধক।

নিম্নে বিশেষ বিশেষ মৎস্যের ব্যাখ্যা করা যাইতেছে—

(স্থান ভেদে)

(১) সমুদ্র জাত মৎস্য (যাহারা সমুদ্রে জন্মে)—

মধুর, গুরুপাক, বলকারি ও অল্প মলকারি।

---

(১) গুরুষ্ণ মধুরাবল্যা বৃংহণাঃ পবনেহিতাঃ।
মৎস্যাঃ স্নিগ্ধাশ্চবৃষ্যাশ্চ বহুদোষাঃ প্রকীর্ত্তিতাঃ॥

চরক।

(২) সরোবর জাত মৎস্য।——

স্নিগ্ধ, মধুর, বলকারক ও বায়ুনাশক (১)।

(৩) কূপ জাত মৎস্য।——

শুক্রবর্দ্ধক, মূত্রকারক, ও শ্লেষ্মা বর্দ্ধক (২)।

(৪) নদী জাত মৎস্য।——

বলকারক, বায়ুনাশক, ও পিত্তবর্দ্ধক (৩)।

(৫) যে সকল মৎস্য অধিক জলে বাস করে।—

তাহারা অল্প জলের মৎস্য অপেক্ষা অধিক বল-কারি। অল্প জলের মৎস্য সকল,—ততো বল কারক নহে (৪)।

(আকার ভেদে)

(৬) বৃহৎ মৎস্য সকল।———

গুরূপাক, শুক্রবর্দ্ধক ও মলবর্দ্ধক।—ভাবঃ।

---

(১) সরোজা মধুরাঃ স্নিগ্ধা বল্যা বাত বিনাশনাঃ।—ভাবঃ

(২) কৌপ মৎস্যাঃ শুক্র মূত্র কুষ্ঠ শ্লেষ্ম বিবর্দ্ধনাঃ।—ভাবঃ

(৩) নাদেয়া বৃংহণা মৎস্যা গুরবোহনিলনাশনাঃ।—ভাবঃ

(৪) মহাহ্রদেষু বলিনঃ স্বল্পেহম্ভস্য বলাস্মৃতাঃ।—সুঃ

(৭) ক্ষুদ্র মৎস্য সকল।——

লঘু, গ্রাহি(ধারক) এবং গ্রহনীরোগে হিত কর

ভাবঃ।

(দেহ ভেদে)

(৮) নদী জাত মৎস্য সকলের মধ্যদেশ গুরু-পাক।

(৯) সরবরজাত মৎস্যের,—"মুড়া" লঘু এবং অধঃভাগ গুরুপাক।—সুঃ।

(১০) যে সকল মৎস্য মাটীর নীচে চরে, তাহাদের "মুড়ার" কতকাংশ ছাড়া আর সমস্ত শরীরই গুরু পাক।—সুঃ।

(নাম ভেদে)

(১১) কৈ মৎস্য।——ভাঃ

স্নিগ্ধ, রুচিকর, লঘু, ধাতু পোষক ও বলকারক।

(১২) খলছে মৎস্য।——

লঘু, রুক্ষ কফ ও পিত্ত নাশক।

(১৩) বাম মৎস্য।——

গুরূপাক, ধাতুপোষক ও পিত্ত নাশক।

(১৪) বাটা মৎস্য।——

বায়ুনাশক ও শ্লেষ্মাকর।

(১৫) ভেটকি মৎস্য।——

গুরূপাক, শুক্র-বর্দ্ধক, ও শ্লেষ্মাকারক।

(১৬) মাগুর মৎস্য।——

স্নিগ্ধ, বায়ুনাশক ও বলকারক।

(১৭) রোহিৎ মৎস্য।——

গুরূপাক, বায়ুনাশক ও পিত্তবর্দ্ধক।

(১৮) বোয়াল মৎস্য(পাঠীন)——

শ্লেষ্মাবর্দ্ধক, শুক্রবর্দ্ধক, নিদ্রাকারক। ইহা অম্ল ও পিত্তকে দূষিত করিয়া, কুষ্ঠরোগ জন্মাইতে পারে(১) সুতরাং এ মৎস্যটীর ব্যবহার ত্যাগ করা ভাল।

---

(১) পাঠীনঃ শ্লেষ্মলো বৃষ্যো নিদ্রালুঃ পিশিতাশনঃ।
দূষয়েৎ দম্লপিত্তন্তু কুষ্ঠরোগং করোত্যসৌ।—সুঃ

মুরল মৎস্য (মায়ামাছ)——

বল কারক, শুক্রবর্দ্ধক ও শ্লেষ্মা কারক। ইহাতে স্তন্যদুগ্ধ বৃদ্ধি করে।

(ঋতু ভেদে)

(২০) হেমন্ত কালে,——কূপজাত—মৎস্য উপকারি*।

(২১) শিশিরকালে,——সরবরজাত " "

(২২) বসন্ত কালে,——নদিজাত " "

(২৩) গ্রীষ্ম কালে,——চৌঞ্জজাত " "

(২৪) শরত কালে,——নির্ঝরজাত " "

(অবস্থা ভেদে)

(২৫) শুষ্ক মৎস্য (শুট্‌কি মাছ)——

দুর্জ্জর, ও অগ্নিমান্দ্যকারি, দোষ যুক্ত, ইহা আহার করা অন্যায়। কোন কোন বিজ্ঞ চিকিৎসকের মতে ইহা ব্যবহারে কুষ্ঠ রোগ জন্মিবার সম্ভাবনা।

---

* হেমন্তে কূপজা মৎস্যাঃ শিশিরে সরসা হিতাঃ।
বসন্তেতে তু নাদেয়া গ্র ীষ্মে চৌঞ্জ সমুদ্ভবাঃ।
নৈর্ঝরাঃ শরদি শ্রেষ্ঠা বিশেষোহয় মুদাহৃতঃ।—ভাব।

(২৬) লবণ যুক্ত মৎস্য (নোনামাছ)।——

কফ ও পিত্তবর্দ্ধক ও সারক,

(২৭) দগ্ধ মৎস্য (পোড়ান মাছ)।——

শুক্রবর্দ্ধক ও কামোদ্দীপক।

(বর্ণ ভেদে)

(২৮) কৃষ্ণবর্ণ মৎস্য সকল।——

স্নিগ্ধ, লঘুপাক, বায়ুনাশক ও অগ্নিবর্দ্ধক।

(২৯) পাণ্ডুবর্ণ মৎস্য।——

স্নিগ্ধ, গুরুপাক, এবং মলভেদক।

(৩০) লোহিত মৎস্য *।——

(ইংরাজী মতে) ইহা, অন্যান্য মৎস্য অপেক্ষা পুষ্টিকারক, এই জাতীয় এক পাউণ্ড মৎস্যে,— ১,১২৭ গ্রেণ যবক্ষারজানিক পদার্থ, ৩৮৫ গ্রেণ চর্ব্বি, এবং ৯৮ গ্রেণ লবণ আছে।

(৩১) শ্বেত মৎস্য †।——

(ইংরাজী মতে) এই জাতীয় মৎস্যের প্রতি

(*) Red fish—দেশী বাইন মাগুর প্রভৃতি এই শ্রেনাস্থ।

(†) white fish

পাউণ্ডে,—১.২৬৭ গ্রেণ য়্যাল্বুমেন, ২০৩ গ্রেণ চর্ব্বি এবং ৭ গ্রেণ লবণ আছে।

(৩২) আঁস যুক্ত মৎস্য *।———

ইহাতে পুষ্টিকারক শক্তি অধিক নাই কিন্তু সহজে পরিপাক হয়। এই জাতীয় মৎস্যের মধ্যে এমন অনেক মৎস্য আছে, যাহা আহারে অজীর্ণ রোগ জন্মে। এই শ্রেণীর মৎস্যে,—শতকরা ১৪ ভাগ যব ক্ষারজানিকপদার্থ, ১.৫ চর্ব্বি ও ১ ভাগ লাবণিক পদার্থ আছে।

(৩৩) খোলস যুক্ত মৎস্য †।———

(ইংরাজী মতে) এই জাতীয় মৎস্য সকল বিশেষ পুষ্টিকারক কিন্তু কিছু অগ্নিমান্দ্যকারি। এই শ্রেণীর মৎস্যে,—শতকরা ১.২ যবক্ষারজানিক পদার্থ, ১.২ ভাগ চর্ব্বি ও ১.৪ ভাগ লাবণিক পদার্থ আছে।

(*) shell fish—রুই কাতল পুটী ইত্যাদি আঁইসযুক্ত মৎস্য এই শ্রেণী ভুক্ত।

(†) crustaceans—চিংড়ি, কাঁকড়া, ইত্যাদি খোলা যুক্ত মৎস্য এই শ্রেণীর।

(মৎস্য সেবন বিধি)

(১) মৎস্যের কাঁটা ফেলিয়া খাইবে কারণ ইহার কাঁটা নিতান্ত অপকারি।

(২) যকৃৎ দোষ (পিত্তের কোপ) থাকিলে, ইহার ব্যবহার যতো কম হয় ততোই ভাল।

(৩) পচা মৎস্য ব্যবহার করিবে না।

(৪) অজানিত মৎস্য খাওয়া অন্যায়।

(৫) প্রাচীন মতে মৎস্য পোড়া উপকারি (১) কিন্তু আধুনিক ইংরেজী মতে আমাদের দেশে ভাজিয়া রাঁধার যে নিয়ম আছে, তাহাই প্রশস্ত (২)।

মাংস।

এ দেশে মাংসের ব্যবহারও নিতান্ত কম নহে। ইহার ব্যবহার উচিৎ কি, না, এবিষয়ে প্রাচীন কাল

---

(১) * * ক্ষীণ শুক্র ভগ্ন জর্জ্জরিত নিত্য স্ত্রীসেবিক্ষীণ তেজসাং হিতকারি – ইত্যাদি। – রাজ

(২) as a general rule frying is a best method of cooking * * * H. gmk.

হইতে এ পর্য্যন্ত অনেক তর্ক বিতর্কই চলিতেছে, তাহার উল্লেখ এস্থলে নিষ্প্রয়োজন, তবে ইহার ব্যবহার যত কম হয় ততই ভাল *।

ছাগ মেষ প্রভৃতি নানাজাতীয় জীব দেহ, মাংস রূপে ব্যবহৃত হয়, আমাদের দেশে সাধারণতঃ নিম্ন-লিখিত মাংসের ব্যবহার আছে বলিয়া, তাহারই উল্লেখ করিলাম।—

---

* অনেকে বলেন যে, বলিদান ভিন্ন যখন দেবীর অর্চনা হয় না তখন উহা যে নির্দ্দিষ্ট খাদ্য তাহাতে সন্দেহ নাই, কিন্তু তাহাদের এ বিশ্বাসও ততো—ঠিক নহে, যেহেতু,—শাস্ত্র বিশেষ বলি দানের যে রূপ নিষেধ দেখা যায় তাহাতে, দেবীর তুষ্টি জন্য যে পশু বধ করিতে হয় এমন্ মর্ম্ম বুঝা যায় না। যথা—

মদর্থে শিব কুর্ব্বন্তি তামসাঃ পশুঘাতনং।
আকল্প কোটী নিরয়ে তেষাং বাসো, ন সংশয়ঃ —পদ্মপুরাণ

—পার্ব্বতী কহিলেন হে শিব, আমার প্রীতির জন্য যে সকল তামাসকেরা পশুঘাতরূপ বলি প্রদান করে, তাহাদের কোটী কল্প নিশ্চয় নরক বাস হয়। ফল কথা,—একটী প্রাণী নষ্ট করিয়া নিজের উদরপূর্ণ করা উচিৎ নহে। আধুনিক বিজ্ঞান বিদ্‌দিগের মতে ও মাংস ব্যবহার অন্যায়।

(ক) এণ (কৃষ্ণবর্ণমৃগ) মাংস।——

কষায় ও মধুর আস্বাদ, রক্তপিত্ত ও কফনাশক, ধারক, রুচিকারক, বলকারক, জ্বরনাশক গুণযুক্ত (১)।

(খ) হরিণ (তাম্রবর্ণমৃগ) মাংস।——

পাকে,—মধুর, ত্রিদোষনাশক, অগ্নিকারক, শীতল, মলমূত্ররোধক, সুগন্ধি ও লঘুপাক গুণযুক্ত (২)।

(গ) কুক্কুট (বনকুকড়া) মাংস ——

বন্যকুক্কুট,—বলকারক, বমননিবারক, বায়ুরোগ ক্ষয়রোগ ও বিষমজ্বরের শান্তিকারক। গ্রাম্য কুক্কুটও প্রায় উক্ত গুণযুক্ত (৩)। ভাব প্রকাশ

---

(১) কষায়োমধুরোহৃদ্যঃ পিত্তাসৃককফরোগহা।
সংগ্রাহি রোচকো বল্য স্তেষামেণো জ্বরাপহঃ।—সুশ্রুত।

(২) মধুরোমধুরঃ পাকে দোষঘ্নোঽনিলদীপনঃ।
শীতলো বদ্ধবিণমূত্রঃ সুগন্ধিহরিণোলঘুঃ।—সুশ্রুত।

(৩) বৃংহণঃ কুক্কুটোবন্যস্তদ্বদ্‌ গ্রাম্যোগুরুস্তুসঃ।
বাতরোগ ক্ষয়বমি বিষমজ্বরনাশনঃ।—সুশ্রুত।

মতে,— কুক্কুটমাংস—উষ্ণবীর্য্য (১)। বোধ হয় এই জন্যই আমাদের দেশে ইহার ব্যবহার নিষিদ্ধ হইয়াছে, (*) সুতরাং এ মতে অবহেলা করিয়া, নিতান্ত ধর্ম্ম ও স্বাস্থ্যবিরোধী কার্য্যকরা অপেক্ষা সামান্য অখাদ্যের লোভ সম্বরণ করাই ভাল †। ইংরেজ চিকিৎসকদের মতেও ইহা উত্তেজক বা উষ্ণবীর্য্য।

---

(১) কুক্কুটোবৃংহণঃ স্নিগ্ধোবীর্য্যোষ্ণোঽনিলহৃদ গুরুঃ।
চক্ষুষ্যঃ শুক্রকফকৃৎবল্যো বৃষ্যঃ কষায়কঃ।—ভাবঃ।

* কলবিঙ্কং প্লবং হংসং চক্রাঙ্গং গ্রাম্যকুক্কুটং।
সারস রজ্জুবালঞ্চ দাত্যুহংশুক সারিকে।—মনুসংহিতা।

(†) অনেকে বলেন অতি প্রাচীন কালে, হিন্দুদেব মধ্যে কুক্কুটমাংস, গোমাংস, ববাহমাংস অশ্বমাংসের ব্যবহার ছিল, এবং গোমেধ অশ্বমেধ প্রভৃতির যজ্ঞের প্রমাণ দেখাইয়া তাঁহারা গোমাংস ইত্যাদির চলন করিতে চাহেন, তাহাদের এই মতের বিরুদ্ধে বিজ্ঞ বহুদর্শী ডাক্তার কে, পি, গুপ্ত যে খণ্ডন দেখাইয়াছেন তাহাই যথেষ্ট, তিনি বলেন—যে পূর্ব্বে* * * ঋষি ও মুণীদিগের মধ্যে এই সকল মাংস ভক্ষণ প্রথা থাকা সম্বন্ধে এই পর্য্যন্ত বলা যাইতে পারে যে, তখন তাহারা হিন্দুকুশ পর্ব্বত ও সিন্ধুনদের নিকটস্থ পার্ব্বত্য দেশে বাস করিতেন, ঐ সকল

(ঘ) পারাবত (পায়রার) মাংস।—

রক্তপিত্তনাশক, গুরুপাক, বায়ুনাশক, ধারক (১)।

ইংরাজী মতে,—ইহা অনেকাংশে কুক্কুট মাংসের সম গুণবিশিষ্ট।

(ঙ) বনচরপায়রার মাংস।—

গৃহ-পালিত পায়রার মাংস অপেক্ষা, কষায়, লঘু, শীতল এবং মলরোধক (২)।

ইংরাজী মতে—কুক্কুট, পায়রা ইত্যাদি গৃহপালিত পক্ষী (Poutr), মাংসে যথেষ্ট পরিমাণে যবক্ষার-জানের অংশ থাকায়,—বলকারক ও পোষক। এই জাতীয় মাংসের প্রতি অর্দ্ধ সেরে-১৪৭০ গ্রেণ

স্থান শীতপ্রধান থাকায়, উষ্ণবীর্য্যখাদ্য আহার করিতেন। পরে যখন তাঁহারা উষ্ণপ্রধান দেশবাসী হইলেন, সেই সময় হইতেই পান ও ভোজন সম্বন্ধে পূর্ব্ব নিয়মে পরিবর্ত্তন করিলেন।

(১) পারাবতো গুরুঃ স্নিগ্ধো রক্তপিত্তানিলাপহঃ।
সংগ্রাহি শীতলস্তজ্জ্ঞৈঃ কথিতে বীর্য্যবর্দ্ধনঃ ॥—ভাবঃ।

(২) তেভ্যো লঘুতরাঃ কিঞ্চিৎ কপোতা বনবাসিনঃ।
শীতাঃ সংগ্রাহিনশ্চৈব স্বল্পমূত্রতরাশ্চতে ॥—চরক।

য়্যালবুমেন ২৬৬ গ্রেণ চর্ব্বি ও ৪৮ গ্রেণ লবণ আছে।—হিন্দু-ধর্ম্ম-শাস্ত্র, পায়রা প্রভৃতি গৃহপালিত পক্ষীমাংস খাইতে নিষেধ করিয়া গিয়াছেন * ।

(চ) হংসের মাংস।——

গুরুপাক, উষ্ণবীর্য্য, বলকারক, বর্ণকারক, স্বরবর্দ্ধক, রক্তবর্দ্ধক শুক্রবর্দ্ধক, এবং বায়ুনাশক গুণযুক্ত (১)। ইংরাজী মতে,—হংসের মাংসে তৈলের ভাগ অধিক আছে এবং ইহা গুরুপাক (২)।

(ছ) চিত্রকণ্ঠ বা ঘুঘু।——

হরিয়াল ও মেটে ঘুঘু ভেদে দুই জাতীয় ঘুঘু মাংস ব্যবহার হয়। ইহারা—বলকারক, বীর্য্যবর্দ্ধক কফপিত্ত ও অন্যান্য স্রাবরোধক (৩)। সর্ষপ তৈলে ভাজিয়া খাওয়া অন্যায়।

---

* ক্রব্যাদান্ শকুনিন্ সর্ব্বাংস্তথা গ্রামনিবাসিনঃ। * মনুঃ।

(১) গুরুষ্ণমধুরাঃ স্নিগ্ধাঃ স্বরবর্ণবলপ্রদাঃ।
বৃংহণাঃ শুক্রলাশ্চোক্তাঃ হংসা মারুতনাশনাঃ।—চরক।

(২) The flesh of geese and ducks is much superior in fat, but inferior in digestibilty

(৩) রাজনির্ঘণ্ট দেখ।

(জ) চটকা বা চড়াই মাংস।——

প্রায়ই ব্যবহার নাই। ইহা,—মিষ্টরস শ্লেষ্মা শুক্রবর্দ্ধক, ধাতুপোষক, বায়ুনাশক এবং ত্রিদোষের শান্তিকারক (১)।

(ঝ) প্লব (জলচর পক্ষীর) মাংস—

শীতল, স্নিগ্ধ, রক্তপিত্তের, শান্তিকারক, বলকারক বায়ুনাশক, মল ও মূত্রবর্দ্ধক গুণযুক্ত (২)।

(ঞ) কচ্ছপ মাংস।——

বলকারক, বায়ুনাশক শুক্রবর্দ্ধক, ধাতুপোষক, মেধাবর্দ্ধক ও শোথরোগ-নাশক। যক্ষ্মাকাশে ইহার মাংস সুপথ্য (৩)।

---

(১) চটকাঃ মধুরাঃ স্নিগ্ধাঃ কফশুক্রবিবর্দ্ধনাঃ।
সান্নিপাতপ্রশমনাঃ শমনামারুতস্য চ।—চরক।

(২) হংস সারস ক্রৌঞ্চ চক্রবাক্ * * *।
রক্তপিত্তহরাঃ শীতাঃ স্নিগ্ধা বৃষ্যামরুজ্জিতঃ।
সৃষ্টমূত্রপুরীষাশ্চ মধুরা রসপাকয়োঃ॥—সুশ্রুত।

(৩) বল্যোবাতহরো বৃষ্যশ্চক্ষুষ্যো বলবর্দ্ধনঃ।
মেধাস্মৃতি করোপথ্যঃ শোষঘ্নঃ কূর্ম্ম উচ্যতে।—চরক।

(ট) ছাগ মাংস।——

গুরুপাক পিত্ত ও কফের মন্দকারি, চক্ষু রোগ ও পীনসরোগের শান্তিকারি (১)। মতান্তরে—ইহা ত্রিদোষনাশক এবং বলকারক প্রভৃতি গুণযুক্ত (২)। বৃদ্ধছাগ অপেক্ষ ছাগশিশু (বাচ্চ ছাগল) কিছু লঘু-পাক, বলকারক, জ্বরনাশক এবং বাতপিত্তনাশক (৩)। বৃদ্ধছাগলেরমাংস,—বায়ুবর্দ্ধক ও অত্যন্ত রুক্ষ (৪)। মুকছিন্ন (খাসী) ছাগলের মাংস কফবৃদ্ধিকর (৫)। এবং অত্যন্ত গুরুপাক। এই জন্যই আমাদের প্রাচীন শাস্ত্রে ইহা খাইতে নিষেধ আছে।

---

(১) নাতিশীতে গু... স্নিগ্ধো মন্দপিত্ত কফঃ স্মৃতঃ।
ছগলস্তনভিষ্যন্দী তোতং পীনসনাশনঃ॥—সুশ্রুত।

(২) ছাগমাংসং লঘুস্নিগ্ধং স্বাদুপাকং ত্রিদোষঘ্নং।
নাতিশীত মদাহিস্যাং স্বাদু পীনসনাশনং।—বাগ্ভ।

(৩) অজাসুতস্যবালস্য মাংসং লঘুতরং স্মৃতাং।
হৃদ্যং জ্ব হবং শ্রেষ্ঠ সুস্বাদু বলদং ভশং।—ভাবঃ।

(৪) বৃদ্ধস্য বাতলং রুক্ষং ইত্যাদি।—ভাঃ।

(৫) মাংসং নিষ্কাসিতাণ্ডস্য—ইত্যাদি।—ভাঃ।

(ঠ) মেষমাংস।———

গুরুপাক, বলকারক, পিত্ত ও শ্লেষ্মাবর্দ্ধক (১)। ইংরাজী মতে,—ইহার প্রতি আধ সেরে—১,২৮১ গ্রেণ য়্যালবুমেন, ৩৪৩গ্রেণ চর্ব্বি, এবং ৩৩৬ গ্রেণ লবণ আছে। এ মতে ইহা বলকারক ও পোষক।

(মাংস সেবন বিধি।)

(১) (প্রাচীন মতে)—কাঁচা মাংস খাওয়া অন্যায়।

(২) শুষ্কমাংস ভোজন করিবে না।

(৩) অবৈধ মাংস যাহা দেবগণের জন্য না হইয়া কেবল নীজের উদর পূর্ণ জন্য সংগৃহীত হয়। ভোজন করা প্রাচীন মতে একান্ত নিষিদ্ধ (*)।

---

(১) বৃহণং মাংসমৌরনং পিত্তশ্লেষ্মাবহং গুরু।—সুশ্রুতঃ।

* নাদ্যাদ বিধিনামাংসং বিধিজ্ঞোহনাপদিদ্বিজঃ।
জগধ্বাহ্যবিধিনামাংসং প্রেত্যতৈবদ্যতেহবশঃ।—মনু।

—অর্থাৎ অবৈধ মাংস ভোজন করিবে না। অবৈধ রূপে যে পশুবধ করিয়া মাংস ভোজন করে, পরজন্মে সেই জন্তুরা তাহাকে ভোজন করে।

(৪) অষ্টমী চতুর্দ্দশী ও অমাবশ্যা তীথিতে মাংস খাইবে না।

(৫) (ইং মতে) অপরিপক্ক (বাচ্চা) জন্তুর মাংসে জলের ভাগ বেশী থাকায়. ততো উপকারি নহে। এমতের সহিত প্রাচীন মতের ও মিলন আছে, যেহেতু প্রাচীনশাস্ত্র মতে ছাগশিশু (যাহাদের সিং উঠে নাই ও দুধছাড়েনাই) বলিদানযোগ্য নহে।

(৬) নীরোগ সুস্থকায, পশুর মাংস ভোজন করিবে; এটী ইংরাজী ও হিন্দু উভয় মত সম্মত। ইংরেজ চিকিৎসকগন মাংস ব্যবহার জন্য নিম্ন লক্ষণ যুক্ত পশু বধ করিতে বলেন যথা—

যাহাদের চোক দুটী বেশ উজ্জ্বল, নাকের ভিতরের লাল পর্দ্দা ভিজা ভিজা ও খুব লাল রংয়ের, নিশ্বাসপ্রশ্বাস ও রক্তের চলাচল স্বাভাবিক মত, চামড়া বে'শ মসৃণ বা তেলাল ইত্যাদি।

(৭) পীড়িত (রোগা) পশুর মাংস খাইবে না। এই জন্য বধের পর ফুস্ফুস্, মেটে ইত্যাদি বেশ করে দেখে নেবে যে, তা'তে কোন ফোড়া বা ঘা, না থাকে।

(৮) বসন্ত রোগে কোন একটী পশু মরিলে, সেই—জাতীয় অন্য কোন পশুর মাংস ও সেই সময় খাইবে না। প্রাচীন মতে, শৃগাল কুক্কুর স্রংষ্ট্র (শেয়াল ও কুকুরে কমড়ান) পশু, বলির অযোগ্য বলিয়া যে বিধান আছে, তাহা অনেকে মানেন সত্য, কিন্তু অবৈধবলিতে সে নিয়মটী মানিয়া চলেন না; জানা উচিৎ,— যখন বিধিবলিতে ঐ রূপ মাংস নিষেধ হইয়াছে, তখন উহা

এককালে খাইতেই মানা করিয়াছেন, কারণ বিধিবলি ভিন্ন তখন মাংস খাইবার নিয়মই ছিল না। বোধ হয় "হাইড্রোফোবিয়া" বা জলাতঙ্ক,—ইত্যাদি রোগের ভয়েই তাঁহারা শৃগাল কুকুর দংষ্ট্রী পশুর মাংস ত্যাগ করিতে বলিয়াছেন।

(৯) (ইং, মতে) বধের পূর্ব্বে, পশুটীকে কএক ঘণ্টা পর্য্যন্ত উপবাসী রাখিয়া পরে বধ করিবে কারণ,—বধ্যপশুর শরীরে আংশিক-পরিপাক-খাদ্য থাকিলে ঐ পশুর মাংস দূষিত হয় ও পরিপাকের ব্যাঘাত জন্মায়।

(১০) যকৃৎরোগ, অগ্নিমান্দ্য, অর্শরোগ ও কোষ্ঠবদ্ধ ইত্যাদিতে মাংস খাওয়া অনুপকারি।

৮ম ডিম্ব বা ডিম।

প্রাচীন মতে —মৎস্য কূর্ম্ম (কাছিম) ও পক্ষীর ডিম—স্বাদু, ধাতুপোষক, রোচক, বাতশ্লেষ্মানাশক ইত্যাদি গুণযুক্ত (১)।

---

(১) মৎস্য কূর্ম্ম খগাণ্ডানি স্বাদুবাজিকরাণি চ।—রাজঃ।

ইংরাজী মতে,—ইহাতে*—অধিক মাত্রায় যব ক্ষারজানের ভাগ আছে। অঙ্গারের ভাগ ততো অধিক নাই—এজন্য ডিম্বের সহিত কোন একটী শ্বেতসার বিশিষ্টখাদ্য (যথা ময়দা ইত্যাদি) মিলাইয়া খাওয়া ভাল। ডিমে দুইটী অংশ আছে, শ্বেত ও হরিৎ। শ্বেত-অংশে (white) শতকরা ৭৮ ভাগ জল, ২০৪ ভাগ য়্যালবুমেন ও ১০৩ ভাগ লবণ আছে। হরিৎ-অংশে (যাহাকে ডিমের কুসুম বা yook বলে) অধিকমাত্রায় তৈল পদার্থ, ১৬ ভাগ যবক্ষারজান, ১০৩ ভাগ লবণ এবং ৫২ ভাগ জল আছে। ইহা,—অত্যন্ত লঘুপাক ও পুষ্টিকারক খাদ্য কিন্তু অধিক উত্তাপ পাইলে (য়্যালবুমেন নামক পদার্থ জমিয়া যাওয়ায়) গুরুপাক হয়।

---

* মুরগী ও হংসী ডিম্বে।

৯ম—ফলবর্গ।

[illegible]র দেশে সাধারণতঃ নিম্নলিখিত ফল [illegible]হৃত হয় সুতরাং নিম্নে এ সকলের গুণা-[illegible]গুণের উল্লেখ করা যাইতেছে—

আম্র বা আম।—

কাঁচা আম,—পিত্ত ও বায়ুবৃদ্ধিকর, কিছু বড় হইলে (আঁটী বাধিলে)—পিত্তকর, বর্ণকর, রুচিকর রক্ত মাংস বৃদ্ধিকর, বলকর, তেজবৃদ্ধিকর এবং বায়ু-নাশক (১)। পাকা আম,—স্নিগ্ধ, শীতল, মধুর, পুষ্টি-কারক, বলকারক, বর্ণকারক, বায়ুনাশক, অল্প পিত্ত শ্লেষ্মা বৃদ্ধিকারক ও শুক্রবর্দ্ধক। আম গাছপাকা হইলে—বায়ুনাশক গুণযুক্ত হয় কিন্তু অল্প পিত্ত

(১) পিত্তানিলকরং বালং পিত্তলং বদ্ধকেসরং।
হৃদ্যং বর্ণকরং রুচ্যং রক্তমাংসবলপ্রদং॥
কষায়ানুরসং স্বাদু বাতঘ্নং বৃংহণং গুরু॥—সুশ্রুতঃ।

বৃদ্ধি করে এবং ঘৃতেপাকান আম—পিত্তনাশক গুণ-যুক্ত হয় (১)।

(১) আম্রাবর্ত্ত বা আমসত্ব ——

বায়ুপিত্তনাশক, রুচিকারক, তৃষ্ণা ও বমন নিবারক (২)।

(২) আম্র পাক।——

পাকা আমের রস ৬৪সের, চিনি ৮সের, ঘৃত ৪সের, শুঁঠ ৬৪তোলা, মরিচ ৩২ তোলা, পিপুল তোলা, জল ১৬সের একত্রে মিলাইয়া মৃদু অগ্নিতে পাক করিবে, ঘন হইলে নামাইয়া উহার সহিত ধনে জীরা, হরিতকি, চিতা, মুতা, দারচিনি মউরি গেটেলা নাগেশ্বর (নাগেশ্বরচাঁপা) এলাচবীজ,

---

(১) পক্বস্তু মধুরং বৃষ্যং স্নিগ্ধং বল সুখপ্রদং।
গুরুবাত হরং হৃদ্যং বর্ণং শীতম পিত্তলং॥
কষায়ানুরসং বহ্নি শ্লেষ্মাং শুক্রবিবর্দ্ধনং।
তদেব বৃক্ষ সংপক্বং গুরুবাত হরং পরং।
মধুরাঃ অম্লসং কিঞ্চিদ্ভবেৎপিত্তপ্রকোপনং।
আম্রকৃত্রিম পক্বন্তুদ্ভবেৎ পিত্তনাশনং।—ভাবঃ।

(২) আম্রাবর্ত্ত তৃষাচ্ছর্দ্দিবাত পিত্ত হরঃ সরঃ।—ভাবঃ।

লবঙ্গ, জয়ফল, প্রত্যেক চূর্ণ ৮ তোলা নিক্ষেপ করিয়া নাড়িবে, শীতল হইলে মধু /২সের ঢালিয়া দিবে। এই পাক, অবস্থা বিবেচনায় ২৮ তোলা মাত্রায় আহারের পূর্ব্বে সেবন করিবে। ইহা—অগ্নি-কারক, বলকারক পুষ্টিকারক এবং অম্লপিত্ত রক্ত-পিত্ত ও পাণ্ডুরোগে বিশেষ হিতকর (১)।

(খ) আনারস (বহুনেত্র)।——

অম্লরস, মধুর ও ক্রিমিনাশক (১)। ইংরাজী মতে,—ইহা অগ্নিকারক। ডাঃ বেলি বলেন যে, আনারসের রসে কামল (ন্যাবা) রোগ উপসম হয়।

(গ) আমলা (আমলকী)।——

ঘর্ম্ম নিবারক, বিবমিষাবারক, বায়ুনাশক, ধারক এবং অগ্নিকারক। ভাবপ্রকাশ মতে—ইহা সংকোচক, রক্তরোধক, রক্তপিত্ত ও মেহ রোগ-নাশক। পুষ্টিকারক, বলকারক, মূত্রকারক ও মৃদুবিরেচক গুণ

(১) বহুনেত্রফলকাম্লং ক্রিমিঘ্নংমধুরংসরং।—রাজ।

(২) মধুরং বৃংহণং বল্যং আম্রাতং তর্পণং গুরু।—চরক।

যুক্ত। ইংরেজ চিকিৎসকগণেরমতে,ইহাতে গ্যালিক এসিড্ নামক অম্ল থাকায়, সংকোচক। এবিধায় বহুমূত্রে ও উদারময় ইত্যাদি রোগে ব্যবহার্য্য।—হরিতকী বহেড়া ও আমলকী এই তিনকে ত্রিফলা বলে।

(ঘ) আমড়া (আম্রাতক)——

মিষ্টরস, রক্তবর্দ্ধক, বলকারক, তৃপ্তিকারক ও ভার (১)। ভাব প্রকাশ মতে,— কাঁচা আমড়া,— বায়ু-রোগ-নাশক, গুরু, উষ্ণ, রুচিকর ও সারক। পাকা আমড়া,—স্নিগ্ধ-স্বাদু, গুরু, শ্লেষ্ম-বর্দ্ধক, তৃপ্তিকারক, পুষ্টিকারক, অগ্নি মান্দ্যকারক, বলকারক, বায়ু পিত্ত নাশক ও ক্ষয়নাশক ইত্যাদি গুণযুক্ত (২)।

(ঙ) আলু বোখারা।——

ইহা এক প্রকার ফল, কাবুল হইতে এদেশে

---

(১) মধুরং বৃংহণং বল্যং আম্রাতং তর্পণং গুরু।—চরক।

(২) আম্রাতমম্লং বাতঘ্নং গুরূষ্ণং রুচিকৃৎ সরং।
পক্কন্তু মধুরং স্বাদু রসে পাকে হিমং স্মৃতং॥
তর্পণং শ্লেষ্মলং স্নিগ্ধং বৃষ্যং বিষ্টম্ভি বৃংহণং।
গুরু [illegible] পিত্তং ক্ষয়াপহং সমীরজিৎ —ভাবঃ।

আইসে, সচরাচর চাটনি করিয়া ব্যবহৃত হয়। ইহা —শীতল, মৃদু-রেচক ও পুষ্টিকারক গুণযুক্ত।

(চ) কদবেল (কপিত্থ)—

কাঁচা কদবেল,—কষায় মিষ্ট ও অম্লাস্বাদ, বায়ু-বর্দ্ধক, বিষ-নাশক, ধারক ও ভার (১) পক্ক অবস্থায়, বায়ুপিত্ত-নাশক তৃষ্ণানিবারক এবং হিক্কারোগ প্রশমক প্রভৃতি গুণযুক্ত হয় (২)। ইংরাজীমতে,—ইহা সংকোচক। ডাঃ, কানাইলাল দে বলেন,—কতবেল শৈত্যকারক ও সংকোচক। অতিসার রোগে তামিল দেশের চিকিৎসকগণ ইহার ব্যবহার করেন। আমাদের বৈদ্যচিকিৎসা মতেও "কপিত্থাষ্টক চূর্ণ" প্রভৃতি কতবেল ঘটীত ঔষধ অতিসাররোগে ব্যবহৃত হয়।

(ছ) কদলী বা কলা—

ভাব প্রকাশ মতে,—ইহা স্বাদু, শৈত্যকারক,

---

(১) কষায় মধুরং অম্লং বাতলং গুরুশীতলম্।
কপিত্থমামং কণ্ঠঘ্নং বিষঘ্নং গ্রাহি শীতলম্॥—চরক।

(২) পক্বং গুরু তৃষ্ণাহিক্কাশমনং বাতপিত্তজিৎ।—ভাব।

বলকারক, পুষ্টিকারক,ক্ষুধা তৃষ্ণা চক্ষুরোগ ও মেহ-রোগ নাশক, এবং রুচিকারক, গুণ যুক্ত। অনেকে বলেন যে,ইহার ব্যবহারে অন্ত্রে কৃমি জন্মে। ইংরেজী মতে,—ইহার প্রতি আধ সেরে ৩৩৭ গ্রেণ য়্যালবুমেন, ১,৩৭৬ গ্রেণ চিনি ও অম্লের ভাগ আছে। এ মতে ইহা মৃদুবিরেচক ও পোষক (১)।

(জ) কমলা।——

অগ্নিকারক, বলকারক, বায়ু-নাশক এবং কৃমি-নাশক গুণযুক্ত। ইহা ভিন্ন কমলার বমন নিবারক গুণেরও অনেক সময় পরিচয় পাওয়া গিয়াছে।

(ঝ) করমচা (করমর্দ্দ বা করঞ্জ)——

পিপাসা-বারক, রুচিকারক, পিত্তবর্দ্ধক,ও গুরু-পাক (২)।

---

(১) ইহাতে শর্করা ২৭ ভাগ চাউলের সমান পুষ্টিকারক পদার্থ আছে।

(২) * * * পিপাসানাশি রুচিপিত্তপিত্তকারি গুরুত্ব ইত্যাদি —রাজ।

(ঞ) কামরাঙা (কর্ম্মরঙ্গ)——

স্বাদু ও অম্লাস্বাদ, শীতল, ধারক, কফ ও বায়ু-নাশক (১)।

(ট) কাঁকুড় (কর্কটীকা)——

মিষ্টরস, ভার ও অজীর্ণকারক। ইহার বীজের অল্প মূত্রকারক গুণ আছে। ইংরাজীমতে,—ইহা গুরুপাক ও অগ্নিমান্দ্যকারি এজন্য ওলাউঠার প্রাদুর্ভাব সময়ে, ইহার ব্যবহার নিষেধ আছে। দুঃখের বিষয় এই গুরুপাক খাদ্য অনেক স্থলে পথ্য মধ্যে ব্যবহৃত হয়।

(ঠ) কাঁঠাল (পনস)——

স্নিগ্ধ ও স্বাদু আস্বাদ, বায়ু-পিত্ত-নাশক, তৃপ্তি-কারক, শ্লেষ্মাবর্দ্ধক, শুক্রবর্দ্ধক, মাংসল ও বলকারক এবং রক্তপিত্ত ও ক্ষয়রোগ নাশক (২)। মতান্তরে

---

(১) কর্ম্মরঙ্গং হিমংগ্রাহি স্বাদ্বম্লং কফবাতহৃৎ।—ভাবপ্রকাশ

(২) পনসং শীতলং পক্বং স্নিগ্ধং পিত্তানিলাপহং॥
তর্পণং বৃংহণং স্বাদু মাংসলং শ্লেষ্মলং ভৃষং।
বল্যং শুক্রপ্রদং হন্তি রক্তপিত্ত ক্ষত ক্ষয়ান।—ভাব

ইহা,অত্যন্ত গুরুপাক (১)। এ মতের সহিত সাধারণ মতের ঐক্য আছে,—যেহেতু—কাঁঠাল যে বিশেষ গুরুপাক সে বিষয়ে সন্দেহমাত্র নাই।

(ঙ) কাগচি লেবু (নিম্বূক)——

বায়ুনাশক, অগ্নিকারক ও লঘুপাক (২)। ইংরাজি মতে,—ইহার প্রতি আধ ছটাক রসে,—৩২ গ্রেণ "সাইট্রীক এসিড" নামক অম্ল ও অল্প তৈল পদার্থ আছে। এমতে,—ইহা বমন-নিবারক, ক্ষারনাশক, শৈত্যকারক ও স্কর্ভি রোগ নাশক,—জল যাত্রীদের মধ্যে কাঁচা খাদ্যের অভাবে স্কর্ভি রোগ জন্মায় বলিয়া, আজ কাল লেবুর রস (Lemon Juice) অধিক মাত্রায় ব্যবহৃত হয়। সকল সময়ে ইহার টাটকা রস পাওয়া যায় না সুতরাং ইহার রস তৈয়ার করিয়া রাখা হয়। লেবুর রসের সহিত পরিমাণ

---

(১) পনসং সকষায়ন্তু স্নিগ্ধং স্বাদু রসং গুরু।—সুশ্রুত

(২) নিম্ব কাম্লং বাতঘ্নং দিপনং পাচনং লঘু।—সুশ্রুত

মত গরম জল বা ব্রাণ্ডি হুইস্কি ইত্যাদি কোন সুরা-সার (১০ ভাগ রসে ১ ভাগ পরিমাণে) মিলাইয়া রাখিলে রস টাটকা থাকে। বাত রোগীর পক্ষে ইহার রস অতি উত্তম পথ্য, অধিক মাত্রায় ব্যবহার করাইতে হয়। ডাক্তার গ্যারড্ বলেন—ইহার ব্যবহারে বাতগ্রন্থির দোষ নষ্ট হয়।

(চ) কুল (বদরী)——

কাঁচা কুল,—পিত্ত ও কফবর্দ্ধক। পক্ক-অবস্থায়,—স্নিগ্ধ, মধুর সারক এবং বায়ু-পিত্ত-নাশক। পুরাতন কুল,—লঘু-পাক, তৃষ্ণাবারক ও অগ্নিকারক (১)। ইংরাজী মতে,—ইহার প্রতি আধ সেরে—৩৩ গ্রেণ য়্যালবুমেন, ২০৭ গ্রেণ চিনি এবং ৬৭ গ্রেণ অম্ল দ্রব্য আছে।

---

(১) কর্কন্ধু কোল বদরমামং পিত্ত কফাবহং।
পক্বং পিত্তানিল হরং স্নিগ্ধং সমধুরং সরং॥
পুরাতনং তৃট্‌শমনং শ্রমঘ্নং দীপনং লঘু।—সুশ্রুত

(প) খেজুর (খর্জ্জুর)—

মধুর রস, শুক্রবর্দ্ধক ও গুরুপাক (১)। ইংরাজী মতে,—ইহার প্রতি আধ সেরে—৪০৬০ গ্রেণ চিনি আছে।

(ত) গোঁড়া লেবু (জম্বীর)—

রুচিকর, অগ্নিকর, বায়ু ও কফ নাশক এবং কৃমি নাশক (২)।

(থ) চালিতা (ভব্য)—

পিত্ত শ্লেষ্মা-নাশক, মলরোধক, গুরুপাক-সুতরাং অগ্নি-মান্দ্যকারি (৩)। মতান্তরে ইহা শ্লেষ্মাবর্দ্ধক।

(দ) জাম (জম্ব)—

মধুর কষায় আস্বাদ, গুরুপাক, অগ্নি-মান্দ্যকারি, শীতল, পিত্ত শ্লেষ্মানাশক, ধারক এবং অত্যন্ত বায়ু-

---

(১) মধুরং বৃংহণং বৃষ্য খর্জ্জুরং গুরু শীতলং।—চরক

(২) রোচনো দীপনস্তীক্ষ্ণঃ সুগন্ধির্মুখ শোধনঃ।
জম্বীরঃ কফবাতঘ্নঃ ক্রিমিঘ্নো ভক্তপাচনঃ।—চরক

(৩) হৃদ্যং স্বাদুকষায়াম্লং ভব্যমাস্যবিশোধনং।
পিত্তশ্লেষ্মহরংগ্রাহি গুরুবিষ্টম্ভি শীতলং।—সুশ্রুত

বৃদ্ধিকারি (১)। ইংরাজীমতে,—আমের আরক অগ্নি কারক ও সংকোচক।

(ঘ) টাবা লেবু (মাতুলুঙ্গ)——

ইহাকে ছোলংলেবু ও বলে। ইহা—অগ্নি-কারক,রুচিকারক। ইহার ছাল—বাতশ্লেষ্মা নাশক ও কৃমিনাশক। শাঁস—বায়ুপিত্ত-নাশক, রুচিকারক, বমন-নিবারক, শূল ও বায়ুরোগে হিতকর। কেশর (কোয়া)—অগ্নিকারক, গুল্ম ও অর্শরোগনাশক। টাবারস—কফ ও বায়ুরশান্তিকর, অজীর্ণ অগ্নিমান্দ্য ও অরুচিরোগে বিশেষ হিতকর (২)।

---

(১) কষায় মধুর প্রায়ং গুরু বিষ্টম্ভি শীতলম্।
আম্রবং কফপিত্তঘ্নং গ্রাহি বাতকরং পরম্।—চরক

(২) লঘ্বম্লং হৃদ্যং মাতুলুঙ্গ উদাহৃতং।
ত্বক্তিক্তা দুর্জরা তস্য বাতক্রিমিকফাবহা॥
স্বাদুশীতং গুরুস্নিগ্ধং মাংসং মারুত পিত্তজিৎ।
শূলানিলচ্ছর্দ্দি কফারোচক নাশনং॥
দীপনং লঘু সংগ্রাহি গুল্মার্শোঘ্নন্তু কেসরং।
শূলাজীর্ণ বিবন্ধেষু মন্দাগ্নৌ কফ মারুতে॥
অরুচৌ চ বিশেষেণ রসস্তস্যোপদিশ্যতে।—সুশ্রুত

(ন) তাল।—

গুরুপাক, পিত্তনাশক। ইহার বীজ (সাঁস) মূত্রকারক, বায়ু-পিত্ত-নাশক ও মধুর (১)।

(প) তেঁতুল (তিন্তিরী)—

কাঁচা তেঁতুল,—বায়ুনাশক ও পিত্ত-শ্লেষ্মা-বর্দ্ধক। পাকা তেঁতুল.—অগ্নিকর, রুচিকর, কফ ও বায়ু-নাশক এবং ধারক (২)। ইংরাজী মতে,—ইহা স্বাদু, মৃদুবিরেচক ও শৈত্যকারক। কোষ্ঠবদ্ধ, জ্বর ও অন্যান্য প্রদাহিক রোগে তেঁতুলের সরবৎ বিশেষ উপকারক। ডাক্তার ওয়ারিংয়ের ব্যবস্থা মত আধ ছটাক পাকা তেঁতুল, ১০ ছটাক জলে গুলিয়া অল্প চিনি মিশাইয়া সরবত করিতে হয়। রাসায়নিক

---

(১) ফলং স্বাদুরসং তেষাং তালজং গুরু পিত্তজিৎ।
তদ্বীজং স্বাদু পাকঞ্চ মূত্রলং বাত পিত্তজিৎ।—সুশ্রুত

(২) বাতাপহং তিন্তিরীকমামং পিত্তবলাসকৃৎ।
গ্রাহ্যুষ্ণং দীপনং রুচ্যং সম্পক্বং কফ বাতনুৎ।—সুশ্রুত

পরীক্ষায় তেঁতুলে, সাইট্রীক এসিড, টার্টরিক-এসিড ও ম্যালিক-এসিড নামক অম্ল পাওয়া যায়।

(ক) দাড়িম (দাড়িম্ব)——

অম্লদাড়িম,—কফ ও বায়ুর শান্তি-কারক। মধুর আস্বাদ (বেদানা) হইলে,—ত্রিদোষের শান্তিকর হয় (১)।

(খ) নারিকেল।——

কমল অবস্থায়,—পিত্তনাশক, জ্বরনাশক ও মূত্র দোষ নিবারক (২)। আধ-পাকা হইলে,—বিদ্ধ দুর্জ্জর। পাকা (ঝুনা) নারিকেল — গুরুপাক, স্নিগ্ধ, পিত্তনাশক, শীতল, বলকারক, ধাতুপোষক, মুখ প্রিয় ও বস্তিশোধন গুণযুক্ত (৩)।

---

(১) * * দ্বিবিধং তত্তু বিজ্ঞেয়ং মধুরং চাম্লমেবচ।
ত্রিদোষঘ্নন্তু মধুরং অম্লং বাতকফাবহ।—সুশ্রুত

(২) নারিকেলং নিহন্তি পিত্তজ্বরমূত্রদোষান্।—রাজ

(৩) নারিকেলং গুরু স্নিগ্ধং পিত্তঘ্নং স্বাদুশীতলং।
বলমাংসপ্রদং হৃদ্যং বৃংহণং বস্তিশোধনং।—সুশ্রুত

তরুণ নারিকেল (ডাবের) জল—স্নিগ্ধ, লঘু, শীতল, অগ্নিকারক, পিত্তনাশক ও পিপাসা-নিবারক (১)। পাকা নারিকেলের জল,—পিত্ত প্রকোপকর, অগ্নিকর, বলকর ও গুরুপাক।

নারিকেল-তৈল,—ধাতুপোষক, বায়ু-পিত্তের শান্তিকারক। শ্বাসকাস, যক্ষ্মারোগে ইহার ব্যবহারে বিশেষ উপকার হয় (২)। ইংরাজী মতে,—ইহা পোষক, ডাং টমসন নারিকেলের তৈল "কডলিভার অইলের" পরিবর্ত্তে ব্যবহার করিতে বলেন। ডাং গ্যারড় ঐ মতের পোষকতা করেন। ডাং শর্ট ইহার

---

(১) স্নিগ্ধং স্বাদু হিমং হৃদ্যং দীপনং বস্তিশোধনং।
বৃষ্যং পিত্ত পিপাসাঘ্নং নারিকেলোদকং গুরুঃ।—সুশ্রুত

*　　*　　*　　*

(২) নারিকেল ফলোদ্ভূতং তৈলং বাজীকরণ গুরু।
পোষণং ক্ষীণধাতুনাং বাত পিত্ত প্রণাশনং॥
মূত্রাঘাতে প্রমেহেচ শ্বাসকাসেচ যক্ষ্মানি।
মেধালোপেচ হিতদংক্ষতান্তর করণং তথা।—আয়ুর্ব্বেদ

সদ্য দগ্ধ(১-৪) ছটাক মাত্রায় যক্ষ্মারোগে ব্যবহার করিয়া উপকার পাইয়াছেন। নারিকেলের দুগ্ধ-অধিকমাত্রায় —বিরেচক। ডাং, উড, ইহা "ক্যাষ্টরঅইলের" পরিবর্ত্তে ব্যবহার করিয়া ফল পাইয়াছেন। ইংরাজী মতে, ডাবের জলের শৈত্যকারক ও বমননিবারক শক্তি আছে, এজন্য জ্বরাদি রোগে পিত্তজ- বমন হইতে থাকিলে, ডাবেরজল বিশেষ উপকার করে।

(ব) নোনা (নবনী)- —

রূক্ষ ও বায়ুবর্দ্ধক (১)। এই ফলটীর যতো কম ব্যবহার হয় ততোই ভাল।

(ভ) লিচু।—

রূক্ষ, বায়ুবর্দ্ধক ও অগ্নিমান্দ্যকারক।

(ম) পানীফল শৃঙ্গাটক বা সিঙেড়া।——

শীতল, গুরুপাক ও অগ্নিমান্দ্যকারি (২)। ভাব

---

(১) অবদংশ ক্ষয়ং রূক্ষ্মং বাতলং নবনীফলং।—চরক

(২) গুরুবিষ্টম্ভিশীতৌচ শৃঙ্গাটককশেরুকৈ।—সুশ্রুত।

প্রকাশ মতে,—ইহাস্বাদু, হিম, বলকারক, ধারক, শ্লেষ্মা-বর্দ্ধক ও শুক্র-বর্দ্ধক। কশেরুক ও(কেশুর) ঐ গুণযুক্ত।

(য) পাতিলেবু (লিম্পাক)।——

কাগচি লেবুর সম গুণযুক্ত।

(র) পেঁপে।——

পিত্ত-নিবারক, মৃদু-বিরেচক ও কিছু ভার। যকৃত পারা অর্শ ইত্যাদিতে সুপথ্য।

(ল) পেয়ারা।——

গুরুপাক, অগ্নিমান্দ্য-কারি ও অত্যন্ত ভার, ওলাউঠার ও বল সময়ে ইহার ব্যবহার এককালীন নিষিদ্ধ ঐ ভীষণরোগের প্রাদুর্ভাব কালে, পেয়ারা খাইয়া দুই এক জনকে রোগের আক্রমণে পড়িতে শুনা গিয়াছে। আমাদের মতে এ ফলটী একেবারে ত্যাগ করাই ভাল।

(ব) বাদাম, পেস্তা, আকবট, প্রভৃতি ফল.——

রক্তকারক,বলকারক,পুরুষত্ব-বর্দ্ধক, পিত্ত-শ্লেশ্মার প্রকোপকর, গুরুপাক ইত্যাদি গুণ দোষ যুক্ত।

দ্বিতীয় অধ্যায়।

(খ) বেল (বিল্ব বা শ্রীফল)।——

কচিবেল,—কটু তিক্তাস্বাদ, কফ ও বায়ুনাশক, অগ্নিকারক, এবং ধারক; পাকাবেল গুরুপাক, অগ্নিমান্দ্য কারক (১)। ভাবপ্রকাশ মতে —পাকাবেল—মৃদু বিরেচক, আধ্-পাকাবেল,—আগ্নেয় ও ধারক, বেল-শুট্,—ধারক, অগ্নিকারক বায়ু ও কফনাশক। ইংরাজী মতে—বেলে ট্যানিক নামক উদ্ভিদাম্ল ও চিনির ভাগ আছে, এমতে—বেলমৃদুবিরেচক, সংকোচক ও পোষক। বেল পোড়াইলে—ইহার সংকোচক ক্রিয়া বৃদ্ধি হয় ও অতিসার আমাশয় রোগে,বেলপোড়া আহার ঔষধ দুয়েরই কার্য্য করে। ডাং, ভোলানাথ দে বলেন,—ওলাউঠার সময়ে, বেলের সরবৎ খাইলে ওলাউঠা বারণ হয়।

---

(২) কফানিলহরং তীক্ষ্ণং স্নিগ্ধং সংগ্রাহি দীপনং।
কটুতিক্ত কষায়োষ্ণং বালংবিল্বমুদাহৃতং॥
তদেববিদ্যাৎসম্পক্কং মধুরানুরসং গুরু।
বিদাহিবিষ্টম্ভকরং দোষকৃৎ পূতিমারুতং।—সুশ্রুত

(ষ) হরিতকী (অভয়া)।——

ভাবপ্রকাশ মতে,—হরিতকি শ্বাসকাস, প্রমেহ, অর্শ, গ্রহণী, গুল্ম, কামল, জ্বর, প্লীহা, যকৃত প্রভৃতি রোগনিবারক গুণযুক্ত। ইংরাজী মতে,—জাঙ্গী হরিতকী (কাঁচা শুকন) অতিবিরেচক। সাধারণ হরিতকী—বিরেচক ও সংকোচক উভয় গুণযুক্ত। ইহা ভিন্ন ইহার আগ্নেয় ও বলকার গুণও আছে। ডাং, ওয়ারিং বিরেচন জন্য নিম্নমত ব্যবস্থা দেন যথা,—

হরিতকী, ... ৬টা

দারচিনি,... ... ... ৩০ রতি

দুগ্ধ, ... ২ ছটাক

দশ মিনিট্ সিদ্ধ করিয়া নামাইয়া লইবে। শীতল হইলে, একমাত্রায় একবারে পান করিবে। বয়স্ বিবেচনায় মাত্রার কমবেশী করিতে হয়।

বর্ষাকালে—সৈন্ধবলবণ, শরতকালে—শুঠ, শীতকালে—পিঁপুল, বসন্তে—মধু, ও গ্রীষ্মকালে

গুড়সহ হরিতকী এক বৎসর কাল সেবন করিলে রসায়ন (পরিবর্ত্তক) ক্রিয়া করে। ইহাকে "ঋতু হরিতকী" বলে।

(স) শশা।—

অগ্নিমান্দ্যকের ইত্যাদি দোষযুক্ত সুতরাং ইহার ব্যবহার যত কম হয় ততই ভাল।

ইহা ভিন্ন আরও অনেক রকম ফলের ব্যবহার আছে, বাহুল্য বিবেচনায় আপাততঃ সে সকলের উল্লেখে ক্ষান্ত থাকিলাম।

১০ম—দুগ্ধ।

দুগ্ধ আমাদের একটী প্রধান ও উপকারী খাদ্য। কি প্রাচীন ঋষিগণ কি পাশ্চাত্য বৈজ্ঞানিকগণ সকলেই একবাক্যে দুগ্ধের উপকারিতা স্বীকার করিয়াছেন। ফলকথা, যে দুগ্ধ আমাদের আজীবনের অবলম্বন জননীজঠর হইতে ভূমিষ্ঠ মাত্র যে দুগ্ধের উপর জীবননির্ভর করিয়া, সংসার ত্যাগ কাল পর্য্যন্ত যাহার গুণে দেহ রক্ষা করি, কেবল যে দুগ্ধের বলে চিরজীবন জীবন রক্ষা হয়,* সে

* কেবল দুগ্ধ পান করিয়া,—অন্য কোন খাদ্য না খাইয়াও জীবন রক্ষা হয়। অনেকানেক যোগী ও উদাসীনদিগকে কেবল দুগ্ধপান করিয়া দীর্ঘজীবি ও সুস্থশরীরী দেখা যায়। ইহাতে স্পষ্টই প্রমাণ হয় যে, কেবল দুগ্ধপানে জীবন রক্ষা হয়, কিন্তু বিজ্ঞানসম্মত সমাসপরীক্ষায়, দুধে-শতকরা ৮ ভাগ মাত্র অঙ্গার ও ৫ ভাগ মাত্র নাইট্রোজেন থাকায়, উহা দেহ রক্ষার একমাত্র সাধন বিবেচিত হয় না, তবে অনুধাবন ও পরীক্ষন এতদুভয়ের মধ্যে পরীক্ষনই যে অধিক আদরনীয় তাহা সর্ব্ববাদী সম্মত।

দুগ্ধ যে, নির্ব্বিবাদে শ্রেষ্ঠ ও প্রধান খাদ্য তাহা বলা বাহুল্য।

আয়ুর্ব্বেদমতে,—দুগ্ধ পরিবর্ত্তক, বলকারক, পুষ্টিকারক, কামোদ্দীপক, মেধাবর্দ্ধক, কান্তিকারক, জরাবারক ও আয়ুর্ব্বর্দ্ধক। ইহা সকল প্রাণীর জাতীয় আহার। বায়ু-বিকৃতি, শোণীত-বিকৃতি পিত্ত বিকৃতি, কিছুতেই দুগ্ধপান নিষিদ্ধ নহে। জীর্ণজ্বর, ক্ষয়কাস, হাঁপকাঁস, গুল্মবায়ু, ভ্রম, মত্ততা, দাহ, পিপাসা, হৃদ্‌রোগ, পাণ্ডুরোগ, গ্রহণী-রোগ, অর্শ, শূল, অতিসার, যোনীরোগ, গর্ভস্রাব ইত্যাদির শান্তিকারক এবং বালক ও বৃদ্ধের পক্ষে, ক্ষীণদেহীর পক্ষে, ক্ষুধাতুর, তৃষ্ণাতুর, পরিশ্রম ও মৈথুন-ক্লান্তা; দেহীর পক্ষে, দুগ্ধ উত্তম পথ্য (১)।

---

(১) * * তত্র সর্ব্বমেব ক্ষীরং প্রাণিনামপ্রতিষিদ্ধং জাতিসাত্ম্যাৎ। বাতপিত্তশোণিতমানসবিকারেষ্ববিরুদ্ধং। জীর্ণজ্বরকাসশ্বাসশোষক্ষয়গুল্মোন্মাদোদরমূর্চ্ছাভ্রমমদদাহপিপাসাহৃদ্বস্তিপাণ্ডুরোগগ্রহণীদোষার্শঃশূলোদাবর্ত্তাতিসারপ্রবাহিকাযোনিরোগগর্ভাস্রাবরক্তপিত্তশ্রমক্লমহরং পাপ্মাপহং বল্যং বৃষ্যং বাজীকরণং রসায়নং মেধ্যং

এক দুগ্ধ ভিন্ন একাধারে এত গুণের সমাবেশ আর কোন দ্রব্যেই দেখা যায়না এবং গুণবর্ণনার এমন সমারোহও অন্য কোন খাদ্যের উপর নাই—ভারতীয় প্রাচীন ঋষিগণ একবাক্যে দুগ্ধের সুখ্যাতি করিয়া গিয়াছেন *। তাইতে বলি,—

সদ্যোবলস্থাপনং বয়ঃস্থাপনমায়ুষ্যং জীবনং বৃংহণং বমনং বিরেচনঞ্চ তুল্যগুণত্বঞ্চৌজসো বর্দ্ধনমিতি বালবৃদ্ধক্ষতক্ষীণানাং ক্ষুদ্ব্যবায়ব্যায়ামকর্শিতানাঞ্চ পথ্যতমং। —সুশ্রুতঃ—সূত্রস্থান।

* যথা —

দুগ্ধং ক্ষীরং পয়ঃস্তন্যং বালজীবনমিত্যপি।
দুগ্ধং সুমধুরং স্নিগ্ধং বাতপিত্তহরং সরম্॥
সদ্যঃ শুক্রকরং শীতং সাত্ম্যং সর্ব্বশরীরিণাম।
জীবনং বৃংহণং বল্যং মৈধ্যং বাজিকরং পরম॥
বয়ঃস্থাপকমায়ুষ্যং সন্ধিকারি রসায়নম্।
বিরেকবান্তিবস্তিনাং তুল্যমোজবিবর্দ্ধনম্॥
জীর্ণজ্বরে মনোরোগে শোকমূর্চ্ছাভ্রমেষুচ।
গ্রহণ্যাং পাণ্ডুরোগেচ দাহে তৃষি হৃদাময়ে॥
শূলোদাবর্ত্তগুল্মেষু বস্তিরোগে গুদাঙ্কুরে।
রক্তপিত্তেহতিসারে চ যোনিরোগে শ্রমে ক্লমে॥
বালবৃদ্ধক্ষতক্ষীণাঃ ক্ষুদ্ব্যবায়কৃশাশ্চ যে॥
তেভ্য সদাতিশয়িতং হিতমেতমুদাহৃতম্॥" ইত্যাদি—ভাব

বিলাতি ব্যবস্থায় "ব্রথ্"(Broth) খাইয়া, কুক্কুট বংশ ধ্বংস না করিয়া, পরিমেয় পরিমাণে দুগ্ধপান করিলে, শত শত "ব্রথ" পানের ফল পাইবে, ভগ্নদেহ সুস্থ হইবে, জাতি কুল সকলই বজায় থাকিবে।

"অথ ক্ষীরাণি বক্ষ্যন্তে কর্ম চৈষাং গুণাশ্চ যে।
অবিক্ষীরমজাক্ষীরং গোক্ষীরং মাহিষঞ্চ যৎ॥
উষ্ট্রীণামথ নাগীনাং বড়বায়াঃ স্ত্রিয়াস্তথা।
প্রায়শো মধুরং স্নিগ্ধং শীতং স্তন্যং পয়োমতং॥
প্রীণনং বৃংহণং বৃষ্যং মেধ্যং বল্যং মনস্করং।
জীবনীয়ং শ্রমহরং শ্বাসকাসনিবর্হণং॥
হন্তি শোণিতপিত্তঞ্চ সন্ধানং বিহতস্য চ।
সর্বপ্রাণভৃতাং সাত্ম্যং শমনং শোধনং তথা॥
তৃষ্ণাঘ্নং দীপনীয়ঞ্চ শ্রেষ্ঠং ক্ষীণক্ষতেষু চ।
পাণ্ডুরোগে অম্লপিত্তেচ শোষে গুল্মতথোদরে॥
অতীসারে জ্বরে দাহে শ্বযথৌ চ বিধীয়তে।
যোনীশুক্র প্রদোষে চ মূত্রেষু প্রদরেষু চ॥
পুরিষে গ্রথিতে পথ্যং বাতপিত্তবিকারিণং

চরকসংহিতা—

ইহা, ভিন্ন আয়ুর্বেদীয় অন্যান্য গ্রন্থের প্রমানবচন, বাহুল্য বোধে উদ্ধৃত হইল না—ঐ সকলের সহিত ও উপরি উক্ত মতের মিলন আছে।

—একথায় যাঁহাদের বিশ্বাস না হয় বা প্রাচীন দুগ্ধ ব্যাখার উপর বিশ্বাস করিয়া যাঁহারা তাঁদের বড় সাধের-বলকারক "ব্রথ্" ছাড়িতে সাহসী নাহন, তাঁহারা এবিষয়ের দুই এক খানি ইংরাজী পুস্তক দেখিলেই স্পষ্ট জানিতে পারিবেন যে, ইংরাজী রসায়নপরীক্ষায়ও দুগ্ধের নিকট মাংসের হার হইয়াছে এবং দুগ্ধে যে শরীর পোষণ উপযোগী দ্রব্য যথেষ্ট আছে—তাহা সকল ইংরাজ চিকিৎসকগণই একবাক্যে স্বীকার করিয়াছেন (*) এবং আমাদের এ গরম দেশে মাংস ইত্যাদি গরম খাদ্যের অধিক ব্যবহার করা যে অন্যায়, তাহা অনেকানেক বিজ্ঞ ইংরেজ পণ্ডিতগণ স্পষ্টভাবে বলিয়াছেন, এমন কি—তাঁহারা তাঁহাদের এদেশে নবাগত ইংরেজদিগকে, মাংস ইত্যাদি গরমখাদ্য ছাড়িয়া

---

* Milk contains all the four classes of aliment essential to health—practical Hygiene p. 231

কেবল সাদাসিদে রুটী মাখন ইত্যাদি খাইতে যুক্তি দিয়াথাকেন।* তবেই দেখ এদেশে মাংস ইত্যাদি গরম খাদ্য ছাড়িয়া, দুধের মত উপকারি খাদ্য ব্যবহার করা উচিৎ কি না।

ইংরাজী,—মতে দুগ্ধ—বলকারক, পুষ্টিকারক, স্নিগ্ধকারক ইত্যাদি গুণযুক্ত।

এ মতে পুরাতনঅতিসার, গুল্মবায়ু(হিষ্টিরিয়া-) বাত, ইত্যাদি রোগে, দুধে আহার ঔষধ দুয়েরই কার্য্য করে। রুস্‌দেশের বিখ্যাত ডাক্তার ফিলিপ্‌ ঐ সকল রোগে নিম্নমত ব্যবস্থায় দুধ খাওয়াইতে বলেন—ননী উঠাইয়া সেই ননীতোলা দুধ ১-৩ ছটাক মাত্রায় দিনের মধ্যে ৩।৪ বার খাইতে দিবে রোগের যেমন উপসম হইতে থাকিবে তেমনি মাত্রা বাড়াইয়া খাওয়াইবে। মধুমেহ (diabetes) রোগেও

(*) "The newly-arrived European should content himself with plain breakfast of bread and butter, with Tea and Coffee, and avoid indulgence in meat fish eggs or butter tost."
Sir Reynold martin's TROPICALCAL CLIMATES

ডাক্তারেরা দুধের ব্যবহার করেন, এ স্কট ডনকিন্ বলেন যে, তিনি একটী মধুমেহের রোগীকে—কেবল দুধ্ খাওইয়া চিকিৎসা করায় ২৪ ঘণ্টার মধ্যে ঐ রোগীর ৭ সের প্রস্রাব ও ১৯৩ গ্রেণ চিনি কমিয়াছিল *।

(পৃথক পৃথক দুগ্ধ)—

(ক) নারীদুগ্ধ,——

মধুর, লঘুপাক, শীতল, অগ্নিকারক, বায়ুপিত্তনাশক†। ইংরাজীমতে—নারীদুগ্ধ—শতকরা—৮৮৩.৬ ভাগ জল, ৩১.২ভাগ কোজন,২৩.০ভাগ লবণ আছে। ইহা ভিন্ন প্রসবের পর ৫।৭ দিন পর্য্যন্ত দুধে এক রকম "রেচক পদার্থ"† থাকে,যাহা পান করিয়া শিশুর কোষ্ঠ

(*) ,মধুমেহ রোগে প্রস্রাপ খুববেশী হয় ও প্রস্রাবের সঙ্গে চিনি বার হয় ইহাই এ রোগের প্রধান লক্ষণ।

† নার্য্যা-লঘুপয়ঃ শীতং দীপনং বাতপিত্তজিৎ ইত্যাদি । ভাব

* কোলেষ্ট্রম্—colostrum

খোলসা থাকে।* নারীদুগ্ধে অন্য সকল দুগ্ধ অপেক্ষা, চিনির ভাগ কিছু বেশী কিন্তু একমাষ পর্য্যন্ত কিছু কম থাকেএবং কেজিন, ননী ও লবণের ভাগ বেশী হয়, ৮-১০ মাষে চিনির ভাগ খুব বৃদ্ধিপায় এবং কেজিনের ভাগ কমিয়া দাঁড়ায়।

(খ) গাভীদুগ্ধ।——

স্নিগ্ধ,কিছু গুরুপাক, রক্ত পিত্তের-শান্তিকারক ও শীতল গুণযুক্ত (১)। মতান্তরে,—ইহা জীবনীয় রসায়ন (পরিবর্ত্তক) মেধাবর্দ্ধক ; বলকারক, স্তন্য-দুগ্ধ-বর্দ্ধক, সারক এবং শ্রম,ভ্রম,মদাতায়,শ্রীহীনতা, শ্বাসকাস, যক্ষ্মা, অতিক্ষুধা, অতিতৃষ্ণা, জীর্ণজ্বর, মূত্র-কৃচ্ছ্র ও রক্তপিত্ত-নাশক (২)।

(*) "শিশুর আহার"নামক প্রস্তাবে এ বিষয়ের অন্যান জ্ঞাতব্য বিষয় লিখিত হইল।

(১) গোক্ষীর মনাভিষ্যন্দি স্নিগ্ধং গুরুরসায়নং।
রক্তপিত্তহরং শীতংমধুরং রসোপাকয়োঃ॥ —সুশ্রুত

(২) * * * গব্যং তু জীবনীয়ং রসায়নং।
ক্ষতক্ষীণহিতং মেধ্যং বল্যং স্তন্যকরং সরং॥
শ্রম ভ্রম মদলক্ষ্মীশ্বাস কাসাতিতৃট্ক্ষুধঃ।
জীর্ণজ্বরং মূত্রকৃচ্ছ্রং রক্তপিত্তঞ্চ নাশয়েৎ॥—বাগভট

খাদ্য বিচার।

চরকসংহিতা মতে,—গাভীদুগ্ধ—স্বাদু, শীতল, মৃদু, স্নিগ্ধ, ক্লেদকর, গুরুপাক, ধাতু-পোষক, জীবন-রক্ষক, পরিবর্ত্তক ইত্যাদি গুণযুক্ত (১)।

ভাবপ্রকাশ মতে,—ইহার নিত্য সেবনে, জরাব্যাধি নাশ হয় এবং ইহা স্নিগ্ধ, শীতল, গুরুপাক, অল্প শ্লেষ্মাকর এবং ত্রিদোষ-নাশক প্রভৃতি গুণযুক্ত (২)। ইংরাজীমতে,—ইহাতে শতকরা ৮৪২.০ জল, ৪২.১ কেজীন, ২৮.১ ননী, ২৩.৯ চিনি এবং ৫.৭ লবণ আছে।

গাভীর বর্ণভেদে দুগ্ধের গুণের ইতর বিশেষ হয় সে মতে, কৃষ্ণবর্ণা-গাভীর দুগ্ধ—বায়ুনাশক, পীতবর্ণার

---

(১) স্বাদু শীতং মৃদুস্নিগ্ধং বহলং শ্লেক্ষ্ণ পিচ্ছিলং।
গুরু মন্দং প্রসন্নঞ্চ গব্যং দশগুণং পয়ঃ।
তদেবগুণ মেবৌজঃ সমান্যাদভিবর্দ্ধয়েৎ।
প্রবরং জীবনীয়ানং ক্ষীরমুক্তং রসায়নং॥ চরক।

(২) গব্যং দুগ্ধং বিশেষেণ মধুরং রসপাকয়োঃ।
শীতলংস্তন্যকৃৎস্নিগ্ধং বাতাপিত্তাস্রনাশনম্॥
দোষধাতুমলস্রোতঃ কিঞ্চিৎ ক্লেদকরং গুরু।
জরাসমস্তরোগাণাং শান্তিকৃৎ সেবিনাং সদা—ভাবঃ।

দুগ্ধ—বাতপিত্ত-নাশক, শ্বেতবর্ণারদুগ্ধ—গুরুপাক ও শ্লেষ্মাকর এবং রক্তবর্ণা গাভীরদুগ্ধ বায়ুনাশক (১)।

নব-গাভীর দুগ্ধ—ত্রিদোষনাশক, তৃপ্তকর এবং বলকর (২)।

গাভীর আহারের তারতম্যানুসারে দুগ্ধের গুণ ভেদ হয় সে মতে, অল্পান্ন ভোজী-গো-দুগ্ধ—গুরুপাক, কফবর্দ্ধক, বর্ণকারক, পুষ্টিকারক, স্বাস্থ্যকারক গুণযুক্ত এবং যাহারা তৃণ বীজ প্রভৃতি ভক্ষণ করে তাহাদের দুগ্ধ গুণযুক্ত ও হিতকর (৩)।

অল্প গরম গাভী বা ছাগ-দুগ্ধ মন্থন করিয়া তৈলের ভাগ তুলিয়া ফেলিলে, ঐ দুগ্ধ লঘুপাক

---

(১) কৃষ্ণায়াগোর্ভবেদ্দুগ্ধং বাতহারি গুণাধিকং।
পীতায়া হরতে পিত্তং তথাবাত হরং ভবেৎ॥
শ্লেষ্মলং গুরুশুক্লায়া রক্তচিত্রা'চ বাতজিৎ।" ভা, প্র,

(২) বৎসপিব্যা স্ত্রিদোষঘ্নং তর্পণং বলকৃৎ পয়ঃ। ভা, প্র,

(৩) স্বল্পান্নভক্ষণাজ্জাতং ক্ষীরং গুরুং কফপ্রদং।
তত্তু বর্ণ্যং পরং বৃষ্যং সুস্থানাং গুণদায়কং।
পলাল তৃণকার্পাস বীজজাতং প্রশস্যতে। ভা, প্র,

পুষ্টিকারক, জ্বর এবং বায়ু পিত্ত ও কফরোগ নাশক (১)। এই দুগ্ধ ইংরাজী মতের(Butter milk) তুল্য, এমতে ইহা অন্ন ইত্যাদির সহিত খাওয়া ভাল, ইহাতে তৈলপদার্থ ও লাবণিক-পদার্থের ভাগ কম ও চিনির ভাগ বেশী (আধ্ সেরে ৪৪৮গ্রেণ) এবং তৈলের ভাগ খুব কম(আধ্ সেরে৪৯গ্রেণ)থাকে। এই প্রকার দুগ্ধ জর্ম্মানী দেশে বালকের আহারের জন্য ব্যবহৃত হয়।

কাঁচা দুগ্ধ—ভার এবং চক্ষু রোগকারী (২)। পক্ক-দুগ্ধ (জাল্ দেওয়া দুধ) —লঘুপাক (*) এবং ধারোষ্ণ দুগ্ধ (দোহন হইলে যতক্ষণ গরম থাকে)—অধিক গুণকারি হয় (৩)।

---

(১) ক্ষীরং গব্যমথাজং বা কোষ্ণং দণ্ডাহতং পিবেৎ
লঘু বৃষ্যংজ্বরহরং বাতাপিত্ত কফাপহং॥ ভাবঃ

(২) পয়োঽভিষ্যন্দি গুর্ব্বামং প্রায়শঃ পরিকীর্ত্তিতং। সুশ্রুত

(*) জাল দেওয়া দুধ্ গরম গরম খাইলে কফ ও বায়ুনাশক এবং ঠাণ্ডা হইয়া গেলে, পিত্তনাশক হয় যথা—

"পয়োঽভিষ্যন্দ্যিগুর্ব্বামং শৃতোষ্ণং কফবাতজিৎ।
শৃতশীতন্তুপিত্তঘ্নং সদ্যোহুষ্ণং রসায়নম্। বাগভট্

(৩) * * ধারোষ্ণং গুণবৎক্ষীরমিতি। ঐ

চন্দ্র ও সূর্য্য কিরণের সহিত জীবদেহের বিশেষ সম্বন্ধ থাকায়, রাত্রকালে চন্দ্র কিরণের গুণে এবং পরিশ্রম শূন্য থাকায়, প্রাতঃকালের দুগ্ধ ভাব ও শীতল গুণযুক্ত হয় এবং দিবাভাগে সূর্য্যের তাড়নে এবং ব্যায়াম ও বায়ু সেবন গুণে অপরাহ্নের দুগ্ধ-বায়ুর স্থৈর্য্যকর, শ্রান্তিনাশক এবং চক্ষুর দীপ্তকর গুণযুক্ত(১)

বৎসাহীনা ও বালবৎসা গাভীর দুগ্ধ অত্যন্ত অনুপকারী (২)। — এই মতটীর সহিত ইংরাজী মতের বেশ মিলন আছে। ইংরাজীমতে, বাল বৎসার দুগ্ধে পূর্ব্বোক্ত "রেচকপদার্থ" থাকায়, উহা সেবন করিলে উদরাময় রোগ জন্মাইবার সম্ভাবনা এবং বৎসহীনার দুগ্ধে" তৈলদ্রব্যের" অধিক্য জন্য

---

(১)প্রায়ঃ প্রাভাতিকং ক্ষীরং গুরু বিষ্টম্ভি শীতলং।
রাত্রৌসোম গুণাত্বাচ্চ ব্যায়ামাভাবতস্তথা॥
দিবাকরাভিতপ্তানাং ব্যায়ামানিল সেবনাৎ।
বাতানুলোমি শ্রান্তিঘ্নং চক্ষুষ্যং চাপরাহ্নিকং। সুশ্রুত

(২) বিবৎসা বাল বৎসায়াঃ পয়োদোষলমুক্তমং। ভা, প্র,

গুরুপাক। ইহা ভিন্ন, ইংরাজী মতে বাছুরের বয়স ভেদে দুধের সারদ্রব্যের যে কমবেশী হয়, সে স্বম্বন্ধে অধ্যাপক ম্যাকনামারা বাংলাদেশের গাভী দুগ্ধ পরীক্ষা করিয়া যে মন্তব্য দিয়াছেন, নিম্নে তাহার উল্লেখ করা গেল,—

বাছুরের বয়স কত মাস	দৈনিক কত দুগ্ধ হয়	শতকরা নির্জ্জল দ্রব্যের পরিমাণ	শতকরা মাখনের পরিমাণ	শতকরা চিনির পরিমাণ	শতকরা চর্ব্বির পরিমাণ	শতকরা লবণের পরিমাণ
১ মাস	/৪সের	১৫'১২	৫.৫০	৩ ৯৮	৪'৯৮	০.৭৬
২ ,,	/৩॥ ,,	১২'৮২	৪'০০	৪'৪০	৩.৬০	০'৭০
২॥ ,,	/৩॥ ,,	১৫'২৮	৫'৭৬	৪'১	৪'১০	০'৮৪
৫ ,,	/২॥ ,,	১১'৯০	৪'৩০	৪.৩৭	২'৫২	০'৭৮
৬ ,,	/৬। ,,	১২'০৪	৪'৩০	৪'১০	৩'২০	০'৭০
৭ ,,	/৩॥ ,,	১১'৬৫	৫'৪০	৩'৮৬	১'৯০	০'৮২
১০ ,,	/২॥ ,,	১১'৯২	৪'২০	৪'৩৭	৩'০০	০'৬৮

মহিষী দুগ্ধ —

ইহা গাভীদুগ্ধ অপেক্ষা স্নিগ্ধতর ও গুরুপাক এবং চক্ষুরোগ-কারক, বায়ুনাশক, শীতল ও নিদ্রা-কারক (১)। ইংরাজী মতে—নির্জ্জল পদার্থের ভাগ অধিক থাকায় ইহা গাভীদুগ্ধ অপেক্ষা অধিক বলকারক ও পুষ্টিকারক।

ছাগিদুগ্ধ।—

গাভীদুগ্ধের সম গুণকারী ও ক্ষীণ দেহীর পক্ষে হিতকারি এবং সকল রোগেরশান্তিকর (২)। ইংরাজী মতে—ইহাতে শতকরা ৮৬৫.০ রস ৪১.১ কেজীন ২৮.০ ননী এবং৩০.০ ভাগ চিনি ও লবণ আছে এবং ইহাতে গাভীদুগ্ধ অপেক্ষা সারদ্রব্য (caseine) ও চিনি আছে। ছাগদুগ্ধে হারছিকএসিড (Hircic acid) নামক অম্ল থাকায়, উহাতে একরূপ দুর্গন্ধ থাকে।

---

(১) মহাভিষ্যন্দি মধুরং মাহিষং বহ্নিনাশনং।
নিদ্রাকরংশীতকরং গব্যাৎস্নিগ্ধতরং গুরু॥ সুশ্রুত।

(২) গব্যতুল্যগুণংত্বাজং বিশেষাচ্ছোশিনাং হিতং।
দীপনং লঘুসংগ্রাহি শ্বাসকাসাস্র পিত্তনুৎ॥ সুশ্রুত।

গর্দ্দভী দুগ্ধ*——

উষ্ণ বলকারক, হস্ত পদের বাতরোগ নাশক, মধুরাম্ল, পশ্চাত লবণ রসবিশিষ্ট, রুক্ষ ও লঘু (১)। ইংরাজী মতে—ইহাতে ৯০৭.০ জল ১৮.০ কেজিন, ১৩.২ ননী, ৬৮.৫ ভাগ লবণ ও চিনি আছে। এমতে ইহাতে অন্যান্য দুগ্ধ অপেক্ষা সারপদার্থ ও নবনীর ভাগ কম আছে এবং চিনির ভাগ বেশী থাকায়, ইহা অনেকাংশে নারীদুগ্ধের সমগুণকারী এজন্য স্তন্য-পায়ী বালকদের পক্ষে বিশেষতঃ অগ্নিমান্দ্য জন্মিলে গর্দ্দভী দুগ্ধ বিশেষ উপযোগী।

মেষী দুগ্ধ——

মধুর স্নিগ্ধ পিত্তশ্লেষ্মা-বর্দ্ধক ও গুরুপাক এবং হাঁপকাসে বিশেষ উপকারী (২)। ইংরাজী মতে

---

* আয়ুর্ব্বেদ মতে ইহা একশফ শ্রেণীভুক্ত।

(১) উষ্ণং চৈকশফং বল্যং শাখাবাতহরং পয়ঃ।
মধুরাম্লরসং রুক্ষং লবণানুরসং লঘু। সুশ্রুত

(২) আবিকং মধুরং স্নিগ্ধং গুরুপিত্ত কফাবহং।
পথ্যংকেবলবাতেষু কাশেচানিল সম্ভবে॥ ঐ

ইহাতে ৮৫৬-জল ৩১.২ কেজিন, ২৯.২ ননী ৩৪.৭ চিনি এবং ৪.৭ ভাগ লবণ আছে এবং ইহা অনেকাংশে ছাগী দুগ্ধের সম গুণযুক্ত।

ইহাভিন্ন আরও অনেক রকমের দুগ্ধ আছে অব্যবহার্য্য বোধে তাহাদের উল্লেখ করা গেলনা।

(সেবন বিধি)

(১) দুগ্ধমাত্রেই অগ্নিপক্ক (জ্বাল দেওয়া) হইলে লঘুপাক হয় সুতরাং জ্বাল দিয়া খাওয়া উচিৎ। নারীদুগ্ধ কাঁচা খাইলে উপকার হয় (১)।

(২) অধিক সিদ্ধ করিলে দুগ্ধমাত্রই গুরুপাক হয় কিন্তু ইহার পুষ্টিকারক ক্রিয়ার বৃদ্ধিপায় (২)।

(৩) দূষিত (পচা) দুর্গন্ধযুক্ত অম্লাস্বাদাক্রান্ত (টকহলে) বিবর্ণ, বিরস, লবণসংযুক্ত বিগ্রথিত (ছড়া) দুধপান করিবে না (৩)।

---

(১) নারীক্ষীরং ত্বামমেব হিতং নতু শৃতং হিতং—ইত্যাদি। ভাঃ

(২) * * * তদেবাতিশৃতং সর্ব্বং গুরু বৃংহণমুচ্যতে। সুশ্রুত

(৩) অনিষ্টগন্ধমম্লঞ্চ বিবর্ণং বিরসঞ্চ যৎ।
বর্জ্জ্যং সলবণং ক্ষীরং যচ্চ বিগ্রথিতং ভবেৎ। সুশ্রুত।

(৪) দুধের সহিত অর্দ্ধেক জল মিশাইলে লঘু হয় এবং জল রহিত দুগ্ধ অত্যন্ত গুরুপাক। এই মতটার সহিত ইংরাজী মতের বেশ মিলন আছে।

(৫) জীর্ণজ্বরে ও ক্ষীণদেহে দুগ্ধ অমৃতের ন্যায় কার্য্যকারি কিন্তু তরুণ জ্বরে বিষবৎ কার্য করে (১)। এই নিয়মটার আজকাল বড়ই অনাদর দেখা যায়, এক দিকে কতগুলি অবিবেচক ডাক্তার তরুণ জ্বরে দুধ খাবাইয়া নীজের বাহাদুরী দেখান, অপর পক্ষে কোন কোন কবিরাজ" জবস্বত্বেদুধ" প্রাণগেলেও দিতে চাননা কিন্তু বড়ই দুঃখের কথা যে, এই উভয় শ্রেণীই নিতান্ত গায়ের জোরে কায করেন। সকল কবিরাজী শাস্ত্রেই জীর্ণ, ক্ষীণ, দুর্ব্বল রোগীকে দুগ্ধ দিয়া বল রাখিতে বলেন, অথচ কবিরাজ মহাশয় বলরক্ষা দূরে থাক, অবসন্ন হ'য়ে মৃত্যুমুখে পড়ার উপক্রম হলেও এক ফোটা দুধ দিয়া জীবন রক্ষাকরেন না (*)। অপর পক্ষে রোগীর দেহ রক্তপূর্ণ,রসে চোক্ মুখ টস্ টস্ করছে, ক্ষুধা

---

(১) "জীর্ণজ্বরে কফেক্ষীণে ক্ষীরংস্যাদমৃতোপমং।
তদেব তরুণে পীতংবিষবদ্ধন্তিমানবং ॥ সুশ্রুত।

(*) প্রকৃত প্রস্তাবেই দুধের নামে আঁত্‌কাইয়া উঠেন এমন দুই এক জন কবিরাজের সহিত আমার বিশেষ পরিচয় আছে, তাঁহাদের দৃঢ় বিশ্বাস যে, দুধে শ্লেষ্মা বাড়ায় সুতরাং জরসত্বে কি ক্ষত রোগে দুধ্ দিলে শ্লেষ্মা বৃদ্ধি হয়, বলাবাহুল্য তাঁহাদের এধারণা সম্পূর্ণ ভ্রমপূর্ণ।

দ্বিতীয় অধ্যায়।

তৃষ্ণার নাম মাত্র নাই, খাবার নাম কল্লে গা বমি বমি করে,
ডাক্তার বাবু দৌর্ব্বল্যকারি (Antiplhogistic) চিকিৎসায় ব্রতি
হয়ে, গাড়ি গাড়ি মূত্রকারক ও ঘর্ম্মকারক (diuratic and
diaphoratic) ঔষুধ খায়াইয়া রোগীর বল কমাইবার চেষ্টায়
আছেন কিন্তু পথ্য দেওয়া হচ্ছে ঘড়া ঘড়া দুধ। মোট: বুদ্ধিতেই
বুঝে দেখুন, এ অবস্থায় দুধ দেওয়া কতদূর সঙ্গত ? বাস্তবিক
পক্ষে কতগুলিক গোঁড়া কবিরাজ, আর গোঁয়ার ডাক্তার চিকিৎসা
কালে দুগ্ধপথ্যের বড়ই অপব্যবহার করেন, তাঁহাদের উভয়েরই
জানা উচিৎ যে, দুগ্ধ সম্বন্ধে আমাদের আয়ুর্ব্বেদশাস্ত্র যাহা
বলিয়া গিয়াছেন, তাহতে ভাল ব্যবহার আর কেহই বাহির
করিতে পারিবেন না। ধন্বন্তরির উপর মতচলাইয়া বাহাদুরি
লইবার ক্ষমতা কাহারও নাই। —সুতরাং জীর্ণ জ্বর প্রভৃতি
যে যে স্থানে আয়ুর্ব্বেদ দুগ্ধের ব্যবস্থা করিয়াছেন অবশ্যই সেই
সেই স্থলে দুগ্ধ অমৃতের কার্য করিবে, ভগ্নদেহে সুস্থ করিবে,
শরীর ইন্দ্রিয় মন এবং আত্মার সংযোগ শক্তির বৃদ্ধি পাইয়া,
পরমায়ুর বৃদ্ধি পাইবে সুতরাং নির্ভয়ে সেবন করিতে দেও।

(*) আয়ু বা পরমায়ু যে কি তাহা ঠিক করা বড় কঠিণ
মহর্ষি চরক আয়ুর এই রূপ সংজ্ঞা করিয়াছেন যথা,—
শরীরেন্দ্রিয় সত্বাত্মা সংযোগধারি জীবিতং।
নিত্যগশ্চানুবন্ধশ্চপর্য্যায়ৈরায়ুরুচ্যতে॥
অর্থাৎ শরীর, ইন্দ্রিয় মন এবং আত্মার সংযোগ শক্তিই
আয়ু, তাহা হইলে ইহা অনেকাংশে ইংরাজীমতের জীবনীশক্তি
(vital powr) তুল্য।

আর আমজ্বরে (*) যেখানে দুধ খাইতে নিষেধ করিয়াছেন সেখানে নিশ্চই বিষের কার্য করিবে ইহা ভাবিয়া ব্যবহারে

(*) অরুচিশ্চাবিপাকাশ্চ গুরুত্বমূদরস্যচ ।
হৃদয়স্যা বিশুদ্ধিশ্চ তন্দ্রা চালস্যা মেবচ ॥
জ্বরোঽবিসৃর্গী বলবান দোষাণামপ্রবর্ত্তন ।
লালপ্রসেকোহৃল্লাসঃ ক্ষুন্নাশো বিরসমুখং ।
স্তব্ধ সুপ্তগুরুত্বঞ্চ গাত্রাণাং বহুমূত্রতা ।
নবিড় জীর্ণা নচ গ্লানির্জ্বরস্যামস্যালক্ষণং ॥ চরক

অর্থাৎ—

অরুচি, অবিপাক, উদরেরভার, ক্ষুধারঅভাব, মুখের বিরস, শরীর ভার বোঝা, দেহ সবল প্রভৃতি আমজ্বরের লক্ষণ। আর এই আমজ্বরেই কবিরাজী শাস্ত্র দুধ খাইতে বারণ করিয়াছেন, এখন বিজ্ঞ ডাক্তার মহাশয়েরা বিবেচনা করে বলুন দিকি, এ অবস্থায় রোগীকে দুধ দেওয়া উচিৎ কি না এবং ঐ অবস্থায় দুধ খাওয়াইলে "দৌর্ব্বল্যকারি-চিকিৎসার" বিপরীত কার্য্য করা হয় কিনা ?

দ্বিতীয় অধ্যায়।

ক্ষান্ত হও।

(৬) রাত্রে দুগ্ধ সেবন করিলে চক্ষুর হিত হয়।

(ইংরাজীমতে) কদাহারী বিষ্ঠাভোজী পশুর দুগ্ধ পান করা নিতান্ত অন্যায়।

(৭) বসন্ত প্রভৃতি সোঁয়াটীয়া রোগগ্রস্থ পশুর দুগ্ধ পান করিবে না।

(৮) দুগ্ধের সহিত জল বা অন্য কোন পদার্থ মিশ্রিত না থাকে সে বিষয়ে সতর্ক হওয়া আবশ্যক (*)।

পাত্রের দোষে অনেক সময় দুগ্ধ মন্দ গুণযুক্ত হয় সুতরাং দোহন ও জালপাত্র খুব পরিষ্কার পরিচ্ছন্ন রাখা আবশ্যক।

কোন কোন সময় গাভী দুগ্ধে একরূপ বিশেষ গন্ধ পাওয়া যায় (যাহাকে রসুনে লাগা বলে) ঐ সময় সেই গাভীর দুগ্ধ খাওয়া ভাল নহে।

পূর্ব্বে প্রমাণ দেখান হইয়াছে যে, অধিক জাল

(*) ল্যাক্টোমিটর (lactometer)ল্যাক্টোস্কোপ (lactoscope) ল্যাক্টো-বাটাইরোমেটার (lactobutyrometer) প্রভৃতি যন্ত্র সাহায্যে দুগ্ধের সত্বাঃ পরীক্ষা করা যায়।

দেওয়া দুধ খাওয়া অন্যায়, এক্ষণে আবার সাবধান করা যাইতেছে যে, মুখ প্রিয় করিবার জন্য যাঁহারা খুব ঘন দুধ পান করিতে প্রস্তুত, বাস্তবিক পক্ষেই তাঁহারা দুধের ধর্ম্ম নষ্ট করিয়া পান করেন,-অমৃতে বিষ-তুলিয়া লন। এক বলকের দুধ প্রকৃতই বলকর প্রভৃতি ধর্ম্মযুক্ত, ইহা জানিয়া শুনিয়া ও কতগুলি বিলাসীর দল ঘন দুধের পক্ষপাতি, এমন কি তাঁহারা বলেন যে আঙ্গুলে দুধ না লাগিলে তাহা কি কখন খাওয়া যায়! সহুরে অপেক্ষা পাড়াগেঁয়ে মহাশয়-দের এই রোগটী কিছু বেশীবেশী। আমরা ঐ সকল মহাপ্রভুদের বারংবার বলিতেছি. "ঘনাবর্ত্তন দুধের" মায়াটী ছাড়ুন। পেট মোটা হইলেই যে বল অধিক হয় এমৎ নহে।

দ্বিতীয় অধ্যায়।

১১শ। দধি (ক্ষীরজা)

অম্লরসযুক্ত রূপান্তরিত দুগ্ধকেই দধি বলা হয়। আয়ুর্ব্বেদ মতে—ইহা স্নিগ্ধ ও উষ্ণ; পীনস বিষম-জ্বর, অতিসার, অরুচি ও মূত্রকৃচ্ছ রোগের—শান্তি-কর; তেজস্কর, আয়ুবর্দ্ধক এবং মঙ্গলজনক গুণ-যুক্ত (১)।

সাধারণতঃ দধি তিন প্রকারে—মধুর, অম্ল ও অত্যম্ল। মধুর রস হইলে—চক্ষুরোগ জন্মায় এবং কফ ও মেদের বৃদ্ধি করে। অম্লরস হইলে—পিত্ত শ্লেষ্মার বৃদ্ধি করে এবং অত্যম্ল হইলে—রক্ত দূষিত করে (২)।

দধি মন্দজাত হইলে অর্থাৎ ভাল না জমিলে বিদাহি হয় (খাইলে গলা জলে) এবং মল মূত্র ও বায়ু পিত্ত কফের বৃদ্ধিকরে (৩)।

---

(১) স্নিগ্ধমুষ্ণং পীনসবিষমজ্বরতিসারারোচকমূত্রকৃচ্ছ্র কার্শ্যপঞ্চং পহং বৃষ্যং প্রাণকরং মঙ্গলঞ্চ ইত্যাদি। সুশ্রুত

(২) মহাভিষ্যন্দি মধুরং কফমেদো বিবর্দ্ধনং।
কফপিত্ত কৃদম্লং স্যাদত্যম্লং রক্তদূষণং। সুশ্রুত

(৩) বিদাহি স্বষ্টবিমুত্রং মন্দজাতং ত্রিদোষকৃৎ। সুশ্রুত

জালদেওয়া দুধের দধি অধিক উপকারী। ইহা বায়ু ও পিত্তের শান্তিকর, রুচিকর, অগ্নিকর, বলকর এবং ধাতুপোষক গুণযুক্ত (১)।

অসার দধি অর্থাৎ দধিতে তৈলভাগ না থাকিলে উহা রুক্ষ, মলরোধক, বায়ুবৃদ্ধিকর, দোষযুক্ত কিন্তু লঘুপাক, অগ্নিকর ও রুচিকর গুণযুক্ত হয় (২)।

দধিরসব—গুরুপাক, পুষ্টিকর, অগ্নিকর, বায়ুর শান্তিকর এবং কফ ও শুক্রের বর্দ্ধনকর (৩)।

ইংরাজী মতে দধিতে "ল্যাকটীক্-এসিড্" নামক অম্লের ভাগ আছে। এমতে ইহা শৈত্যকারক, অগ্নি-কারক ইত্যাদি গুণযুক্ত।

---

(১) শৃতাংক্ষীরাত্তু যজ্জাতং গুণবদ্দধি তংস্মৃতং।
বাতপিত্ত হরংরুচ্যং ধাত্বগ্নিবল বর্দ্ধনং। সুশ্রুত

(২) দধিত্বসারং রুক্ষঞ্চ গ্রাহিবিষ্টম্ভি বাতলং।
দীপনীয়ং লঘুতরং সকষায়ং রুচিপ্রদং॥ সুশ্রুত।

(৩) সরঃস্বাদু গুরুর্বৃষ্য বাতবহ্নি প্রাণাশনঃ।
সাম্লো বস্তিপ্রশমনঃ শুক্রশ্লেষ্ম বিবর্দ্ধনঃ। ভা, প্র,

(বিশেষ বিশেষ দধি)

গব্যদধি। ———

স্নিগ্ধ, বলকারক, অগ্নিকারক, পুষ্টিকারক, রুচি-কারক এবং বায়ুনাশক (১)।

মাহিষ দধি। ———

মধুর, পুষ্টিকর, বায়ুপিত্তের শান্তিকর, এবং কফ-বর্দ্ধক (২)।

ছাগ দধি। ———

কফপিত্তনাশক, অগ্নিকারক এবং হাফকাসে সুপথ্য (৩)।

ইহা ভিন্ন অন্যান্য দুগ্ধজাত দধির আমাদের দেশে চলন নাই সুতরাং সে সকলের উল্লেখ করা গেলনা।

(সেবন বিধি)

(১) গব্যদধি কাপড়ে ছাঁকিয়া লইলে অধিক উপকারী হয়।

---

(১) গব্যংদধ্যুত্তমং বল্যংপাকেস্বাদু রুচিপ্রদং।
পবিত্রং দীপনংস্নিগ্ধং পুষ্টিকৃৎ পবনাপহং।" ভা, প্র,

(২) "মাহিষং দধিহুস্নিগ্ধং শ্লেষ্মলং বাতপিত্তনুৎ ইত্যাদি—ভা, প্র,

(৩) 'দধ্যাজং কফপিত্তঘ্নং লঘুপাকে বিষাপহং।
দুর্ণাম শ্বাস কাসেষু হিতমগ্নেশ্চ দীপনং"।। সুশ্রুত।

(২) দধির সর অত্যন্ত গুরুপাক যাহারা দধির "মাথা" খাইতে ব্যস্ত তাঁহারা এ বিষয়টী স্মরণ রাখিবেন।

(৩) শরৎ গ্রীষ্ম ও বসন্তকালে দধি সেবন অপ্রশস্ত এবং হেমন্ত শিশির ও বর্ষাকালে প্রশস্ত (১)।

(৪) দধির সহিত চিনি মিশাইয়া খাইলে বিশেষ উপকার হয়, ঐ প্রকার দধি—তৃষ্ণা, দাহ ও রক্তপিত্ত-শান্তিকারক (২)।

(৫) দধির সহিত গুড় মিশাইলে উহা বায়ুনাশক, পুষ্টিকারক, পরিবর্দ্ধক, তৃপ্তিকারক গুণযুক্ত কিন্তু কিছু গুরুপাক হয় (৩)।

(৬) পচা, দুর্গন্ধ যুক্তদধি খাওয়া অন্যায়।

(৭) রাত্রে দধি ভোজন করিবে না, আবশ্যক হইলে ঘৃত বা চিনি মিশাইয়া খাওয়াই বিধি (৪)।

---

(১) শরদ্‌গ্রীষ্ম বসন্তেষু প্রায়শো দধিগর্হিতং।
হেমন্তে শিশিরে চৈব বর্ষাসু দধি শস্যতে।।— সুশ্রুত।

(২)*** শ্রেষ্ঠ তৃষ্ণাপিত্তাস্রনাশি—ইত্যাদি। ভা, প্র,

(৩)***বাস্তিবাতনাশি বৃষ্য বৃংহণ—ইত্যাদি। ভা, প্র,

(৪) ননক্তং দধি ভুঞ্জীত নচাপ্য ঘৃত শর্করং। সুশ্রুত

দ্বিতীয় অধ্যায়

১২। তক্র—ঘোল।

দধির সহিত অর্দ্ধভাগ জল মিলাইয়া মন্থন করিয়া উহার নবনী উঠাইয়া ফেলিলে এবং উহা অতি তরল বা গাঢ় না হইলে তাহাকে তক্র বলে এবং নির্জ্জল দধি মন্থন করিয়া উহাতে ননীর ভাগ থাকিয়া গেলে তাহাকে ঘোল বলা হয় (১)।

তক্র মধুর ও অম্লাস্বাদ- উষ্ণবীর্য্য, লঘু, রূক্ষ, অগ্নিকর এবং বায়ু শ্লেষ্মানাশক। বিষব্যাধি, অতিসার, গ্রহণী, পাণ্ডুরোগ, অর্শ, প্লীহা, গুল্ম, অরুচি, বিষমজ্বর, তৃষ্ণা, বমন ও শুল রোগের শান্তিকারক। পাকে মধুর, মুখপ্রিয় এবং মুত্রকৃচ্ছ্র রোগ বা তৈলাক্ত দ্রব্য খাইয়া রোগের উৎপত্তি হইলে তাহার শান্তি-কারক (২)।

---

(১) মন্থনাদি পৃথগ্ভূত স্নেহমর্দ্ধোদকন্তুযৎ।
নাতিসান্দ্রদ্রবং তক্রং স্বাদ্বম্লং তুবরং রসে॥
যত্তু সস্নেহমজলং মথিতং ঘোলমুচ্যতে॥ সু, সং,।

(২) তক্রং মধুরমম্লং কষায়ানুরসমুষ্ণ বীর্য্যং লঘু রুক্ষমগ্নিদীপনং গরশোফাতিসার গ্রহণী পাণ্ডুরোগার্শঃপ্লীহগুল্মারোচক বিষমজ্বর তৃষ্ণা ছর্দ্দি প্রসেকশূল মেদঃ শ্লেষ্মানিলহরং মধুর বিপাকং হৃদ্যং মূত্রকৃচ্ছ্র স্নেহ ব্যাপৎ প্রশমনমবৃষ্যঞ্চ। সু, সং

—

য়ু পিত্ত নাশক প্রভৃতি গুণযুক্ত (১)।

তক্র, মধুর হইলে,—শ্লেষ্মা কুপিত ও পিত্তের শান্তি করে। অম্ল হইলে,—বায়ুর শান্তি করে কিন্তু পিত্ত বৃদ্ধি করে। ইংরাজ মতে,—ইহাতে লবণ ও চিনির ভাগ আছে, এমতে ইহা শৈত্যকারক, অগ্নি-কারক, বলকারক প্রভৃতি গুণযুক্ত।

(সেবনবিধি)।

(ক) গ্রীষ্ম কালে তক্র সেবন করিবে না।

(খ) ক্ষতরোগে, দুর্ব্বল শরীরে, মূর্চ্ছা ভ্রম দাহ ও রক্তপিত্ত রোগে, তক্র ব্যবহার উচিত নহে (২)।

(গ) শীতকালে অগ্নিমান্দ্যে, কফজ রোগে, মল মূত্রের রোধে এবং বায়ু কুপিত হইলে তক্র সেবন প্রশস্ত (৩)।

---

(১) বাতপিত্ত হরং ঘোলং মথিতং কফপিত্তনুৎ। —ভা, প্র,

(২) নৈবতক্রং ক্ষতে দদ্যান্নোষ্ণকালে ন দুর্ব্বলে।
ন মূর্চ্ছা ভ্রমদাহেষু ন রোগে রক্তপৈত্তিকে॥ ভা, প্র,

(৩) শীতকালেঽগ্নিমান্দ্যে চ কফো শ্লেষ্মাময়েষু চ।
মার্গাবরোধে দুষ্টে চ বায়ৌ তক্রং প্রশস্যতে॥ সু, সং,

(ঘ) বায়ুরপ্রকোপে অম্লরসাক্ত (টক্ ঘোল) সৈন্ধব সহ সেবন করিবে।

(ঙ) পিত্তের প্রকোপে মধুর রসাক্ত তক্র (মিঠাঘোল) চিনির সহিত খাইবে।

(চ) কফের প্রকোপ থাকিলে মধুর রসাক্ত তক্র, শুঠ, পিপুল, মরিচ ও যবক্ষার সহ সেবন করিবে (১)।

(ছ) দুধের সর পচাইয়া তাহা হইতে যে পচা ঘোল তৈয়ার করা হয়, তাহা পান করা উচিৎ নহে।

(জ) সদ্য দধি উৎপন্ন তক্রই উপকারি সুতরাং তাহাই পান করিবে।

(ঝ) অল্প গুড় বা চিনি মিশাইয়া তক্র খাইবে।

(ঞ) লবণ বর্জ্জিত ঘোল খাইবে না।

---

(১) বাতেঽম্লং সৈন্ধবোপেতং স্বাদু পিত্তে সশর্করং।
পিবেত্তক্রং কফেচাপি ব্যোষক্ষারসমাযুতং॥ ভা, প্র

১৩। ঘৃত—আজ্য।

ঘৃত আমাদের দেশের একটী প্রধান ও পবিত্র খাদ্যদ্রব্য মধ্যে গণ্য। প্রাচীন হিন্দুগণ দেব দ্বিজ অতিথী সেবায়, অল্প বিস্তর ঘৃতের সংমিশ্রণ রাখা একান্ত অবশ্যক বলিয়া জানিতেন; সঘৃত না করিয়া দেবতার ভোগ দিবার রীতি আজও আমাদের দেশে নাই।

ঘৃত মাত্রেই শীতবীর্য্য-মৃদু মধুর, অল্প চক্ষুরোগ কারি স্নিগ্ধ, বায়ু পিত্তের শান্তিকর, অগ্নিকর, দীপ্তিকর, স্মৃতিকর, মেধাবর্দ্ধক, কান্তিকারক বলকারক, আয়ুর্বর্দ্ধক, স্বরবর্দ্ধক, লাবণ্যকারক, পুরুষত্ববর্দ্ধক, ও জরা-বারক, দৃষ্টির হিতকর, কিন্তু গুরুপাক শ্লেষ্মাবর্দ্ধক এবং উন্মাদ, মৃগী শূল, জ্বর, আনাহ প্রভৃতি রোগের শান্তিকর (১)।

---

(১) ঘৃতন্তু সৌম্যংশীতবীর্যংমৃদুমধুর সমৃতমল্পাভি ষ্যন্দি স্নেহন মুদা বর্তান্মাদাপস্মার শূল জ্বরানাহ বাতপিত্ত প্রশমন মগ্নি দীপন স্মৃতি মেধা কান্তিস্বর লাবণ্য সৌকুমার্য্যোজস্তেজ বলকর মায়ুষ্যং বৃষ্যং মেধ্যং বয়ঃস্থাপনং গুরু চক্ষুষ্যং শ্লেষ্মাভিবর্দ্ধনং পাপলক্ষী প্রশমনং বিষহরং রক্ষোঘ্নঞ্চ। সু, সং,

(ক) গব্য ঘৃত।—

গব্য ঘৃত পরিপাকে মধুর,শীতল, বায়ুপিত্ত নাশক, বিশেষ দৃষ্টির হিতকর, বলকর এবং অন্যান্য সকল জাতীয় ঘৃত অপেক্ষা অধিক গুণকারী(১)।

(খ) মাহেষ ঘৃত।—

ইহা অত্যন্ত —মধুর, গুরুপাক, রক্তপিত্ত নাশক, শ্লেষ্মা বৃদ্ধিকর ও বায়ু পিত্তের শান্তিকর (২)।

ঘৃত মাত্রেই পুরাতণ হইলে অধিক গুণযুক্ত হয় কিন্তু পুরাতণ ঘৃতের (*) আভ্যন্তরিক ব্যবহার খুব কম সুতরাং তাহার বিষয় এ পুস্তকে উল্লেখ করা গেলনা।

কাঁংসপাত্রে দশ দিন ঘৃত থাকিলে তাহা খাওয়া উচিৎ নহে।

---

(১) বিপাকে মধুরং শীতং বাতপিত্ত বিষাপহং।
চক্ষুষ্যগ্র্যাং বলঞ্চ গব্যং সর্পির্গুণোত্তরং॥ সু, সং

(২) মধুরং রক্তপিত্তঘ্নং গুরুপাকে কফাবহং।
বাতপিত্তপ্রশমনং সুশীতং মাহিষং ঘৃতং॥ সু, সং,

(*) এগার বৎসরের পুরাতন ঘৃত হইলে তাহাকে কুম্ভসর্পি তাহার অধিক দিনের হইলে মহাঘৃত বলে।—

দুগ্ধজাত অন্যান্য খাদ্য।

ছানা।——

ইহা মল মূত্র রোধক, বায়ু বৃদ্ধিকর, রুক্ষ ও অতিশয় গুরুপাক(১)।

ক্ষীর (কিলাট)—

ইহা গুরুপাক, বায়ুর-শান্তিকর, পুরুষত্ব-বৰ্দ্ধক এবং নিদ্রাকারক (২)।

ননী (নবনীত)——

মধুর কষায় কিঞ্চিৎ অম্লাস্বাদ শীতল, লঘু, অগ্নিকর, পুষ্টিকর, মল মূত্র রোধক, বায়ুপিত্তনাশক, তেজস্কর এবং ক্ষয়কাশ, হাপকাঁস, ব্রণ ও অর্শ রোগের শান্তিকর; কফ ও মেদের বৰ্দ্ধনকর, বলকর, পুষ্টিকর, এবং শোথ রোগনাশক (৩)।

মাখন (অপক্ক দুগ্ধ জাত নবনী)——

ইহা স্নিগ্ধ, মধুর, শীতল, চক্ষুর দীপ্তিকর,

---

(১) মলবদ্ধ বাতকারি রুক্ষ দুর্জ্জরস্তক্র ইত্যাদি।

(২) গুরুঃ কিলাটোঽনিলহা পুংস্ত্বনিদ্রাপ্রদঃ স্মৃতঃ। সু, সং।

(৩)নবনীতং পুনঃ সদ্যস্কং লঘু সুকুমারং মধুরং কষায়মীষদম্লং শীতলং মেধ্যং দীপনং হৃদ্যং সংগ্রাহি পিত্তানিলহরং বৃষ্যমবিদাহি ক্ষয়কাসশ্বাসব্রণাশোথ র্দ্দিতাপহং॥ —সু, সং

মলরোধক, রক্তপিত্ত ও চক্ষু রোগের বিশেষ উপকারী।

দুগ্ধেরসর (শন্তানিকা)——

ইহা বায়ুনাশক, বলকর, তৃপ্তিকর, তেজস্কর, রক্তপিত্তের শান্তিকর এবং মাথম গুরুপাক ।

ইহা ভিন্ন দুগ্ধ হইতে অধুনা অনেক রকম কৃত্রিম খাদ্য তৈয়ার হইয়া ব্যবহৃত হইতেছে, সে সকলের আংশিক বিবরণ "শিশুর আহার,, নামক প্রস্তাবে লিখিত হইল।

---

১১ শ। মিষ্ট দ্রব্যাদি।

আজ কাল এদেশে মিষ্ট দ্রব্যের বাড়াবাড়ি খুব বাড়িয়াছে। প্রাচীন কালে, এত রকমারি মিষ্টান্নের ব্যবহার ছিল না সুতরাং সকল গুলির দোষগুণ বিচার করিতে গিয়া প্রমাণ সংগ্রহের আশা খুব কম, রাশি রাশি প্রাচীনশাস্ত্র অনুসন্ধান করিয়াও সকের "লেডিকেনির" সন্ধান পাইলাম না। আবার অপর পক্ষে ইংরেজদের মধ্যেও এসকল মিষ্টদ্রব্যের ব্যবহার খুব কম থাকায়, তাঁহাদের শাস্ত্রেও এসকলের দোষ গুণ বিচার দেখিতে পাওয়া যায় না। সুতরাং হালের সকের খানার সকল রকম মিষ্ট-দ্রব্যের দোষ গুণ বিচার সম্যক ভাবে করিতে পারিলাম না। তবে যে গুলি প্রাচীন কাল হইতে প্রচলিত আছে তাহার বিষয় প্রাচীন শাস্ত্র মতে, এবং হালের খাদ্যের মধ্যে কতকগুলির বিষয় আধুনিক কএকজন বহু-দর্শী চিকিৎসকের মতে, নিম্নে লেখা গেল,—

১। ইক্ষু*।—

ইক্ষু মাত্রেই গুরুপাক, শীতল, স্নিগ্ধ, বলকর, পুষ্টি-কর, মূত্রকারক, রক্তপিত্তের শান্তিকারক এবং কফ-বর্দ্ধক। ইহার ব্যবহারে ক্রিমি-রোগ জন্মায় (১)। ইংরা-জামতে ইহাতে সির্কাম্ল (acitic acid) থাকায়, ইহা শৈত্যকারক, সংকোচক এবং আগ্নেয় গুণযুক্ত। অধিক মাত্রায় ব্যবহার করিলে, পাকাশয়ে ও অন্ত্রমধ্যে উগ্রতা জন্মাইয়া অগ্নিমান্দ্য, অপাক, বমন এবং উদা-রময় আদি উপস্থিত করে।

আমাদের দেশে নানা জাতীয় ইক্ষু জন্মিয়া থাকে এবং প্রাচীন দ্রব্যগুণতত্ত্বেও অনেক রকম ইক্ষুর দোষগুণ বিচার আছে তন্মধ্যে,—কাজলি (কাওার)

(*)ইক্ষু অপেক্ষা প্রধান মিষ্টরস দ্রব্য আর নাই সুতরাং মিষ্ট দ্রব্যের মধ্যে ইহার বিষয় লেখা হইল।

(১)ইক্ষবো মধুরা মধুরবিপাকা গুরবঃ শীতাঃস্নিগ্ধা বল্যা বৃষ্যা মূত্রলা রক্তপিত্ত প্রশমনঃ কৃমিকফকরাশ্চেতি। সুশ্রুত

গুরুপাক, শ্লেষ্মাবৰ্দ্ধক, পুষ্টিকারক এবং বলকারক (১)।

পুঁড়ি (পৌণ্ড্র) এবং ভোরবী (ভীরুক) শীতল, মধুর, স্নিগ্ধ, গুরুপাক, পুষ্টিকারক, শ্লেষ্মা-বৰ্দ্ধক, সারক এবং বলকারক (২)। সোমশাড়া (বংশক) উপরোক্ত ইক্ষুর সমগুণযুক্ত ও কিঞ্চিৎ ক্ষারধর্ম্ম যুক্ত (৩)।

ইক্ষু দন্ত দ্বারা পিষিয়া খাইলে, কফবৰ্দ্ধক, বায়ুপিত্তের শান্তিকর, মুখের প্রীতিকর ও তেজস্কর গুণযুক্ত হয় এবং যন্ত্র সাহায্যে (কলে মাড়িয়া) রস বাহির করিয়া পান করিলে,—গুরুপাক, মলমূত্র রোধক এবং বিদাহী হয় (৪)।

---

(১) কান্তবেক্ষু গুরুর্বৃষ্যাঃ শ্লেষ্মলো বৃংহণঃ সরঃ। ভা, প্র,

(২) সুশীতো মধুরঃ স্নিগ্ধো বৃংহণঃ শ্লেষ্মলঃ সরঃ।
অবিদাহী গুরুর্বৃষ্যঃ পৌণ্ড্রকে ভীরুকস্তথা॥ সুশ্রুত

(৩) আভ্যাং তুল্যগুণঃ কিঞ্চিৎসক্ষারো বংশকো মতঃ—ইত্যাদি॥ সুশ্রুত।

(৪) বক্তু প্রহ্লাদনো বৃষ্যো দন্তনিষ্পীড়িতো রসঃ।
গুরুর্বিদাহি বিষ্টম্ভী যান্ত্রিকস্তু প্রকীর্ত্তিতং॥ সুশ্রুত

(২) গুড়,——

সক্ষার, মধুর, নাতি-শীতল, স্নিগ্ধ, মূত্র ও রক্ত-শোধনকর, বায়ুনাশক, কিঞ্চিৎ পিত্তনাশক, মেদ ও কফবর্দ্ধক, বলকারক প্রভৃতি গুণযুক্ত (১)। তন্মধ্যে-

নূতন গুড়,——

অগ্নিমান্দ্যকারী, কফবর্দ্ধক, শ্বাসকাস এবং ক্রিমি-রোগে কুপথ্য (২)।

পুরাতন গুড়,——

মধুর, স্নিগ্ধ, পিত্ত-নাশক, বায়ুনাশক প্রভৃতি গুণযুক্ত (৩)।

ধাড় গুড়,——

স্নিগ্ধ, বলকারক, বাতপিত্ত-নাশক, বমন-নিবারক ও নেত্রের হিতকর।

(৩) চিনি (শর্করা) ——

শীতল, রুচিকারক, শুক্রবর্দ্ধক, বমন-নিবারক,

---

(১) গুড়ঃ সক্ষার মধুরো নাতিশীতঃ স্নিগ্ধো মূত্র রক্ত শোধনো নাতিপিত্তজিদ্বাতঘ্নো মেদঃ কফকরো বল্যো বৃষ্যশ্চ-ইত্যাদি।

(২) গুড়োনবঃ কফশ্বাস কৃমিকরোঽগ্নিমান্দ্যকৃৎ। সুশ্রুত

(৩) পিত্তঘ্নো মধুরঃ শুদ্ধো বাতঘ্নোঽসৃক প্রসাদন।
সপুরাণোঽধিকগুণো গুড়ঃ পথ্যতমঃ স্মৃতঃ॥ সুশ্রুত।

এবং রক্তপিত্ত, বাত, দাহ ও মূর্চ্ছারোগের শান্তি-কারক (১)। এবং যতো পরিষ্কার ও ক্ষার রহিত হইবে ততোই ইহার গুণের আধিক্য হয়।

চিনিপানা (শর্করোদক) —

শীতল, শুক্রবর্দ্ধক, বলকারক, বাতপিত্ত-নাশক এবং তৃষ্ণা, দাহ ও রক্তজ দোষের শান্তিকারক (২)।

ইংরাজীমতে চিনিতে ১২ ভাগ কার্ব্বন, ১১ ভাগ হাইড্রজেন এবং ১১ ভাগ অক্সিজেন্ আছে। এমতে ইহা স্নিগ্ধকারক, শৈতকারক ও অল্প পুষ্টি কারক এবং ইহার সরবত শৈত্যকারক গুণযুক্ত।

(৪) মিছরি। —

লঘু, বল্য, বায়ুপিত্ত-নাশক এবং রক্তজ দোষের শান্তিকারক। অনেকে বলেন ইহার কৃমিনাশক

---

(১) শর্করা রক্তপিত্তাস্কৃক্ মূর্চ্ছাচ্ছর্দ্দিতৃষাপহা। ভা, প্র,-

(২) শর্করোদকমাখ্যাতং শুক্রলং শিশিরং সরং।
বল্যংরুচ্যংলঘুস্বাদু বাতপিত্ত প্রণাশনং।
মূর্চ্ছাচ্ছর্দ্দি তৃষাদাহ জ্বর শান্তিকরং পরং॥ ভা, প্র,—

শক্তি আছে। জ্বর প্রভৃতি রোগে, পথ্য রূপে ইহার বিস্তর ব্যবহার দেখা যায়, মিছরির সরবৎ অনেক স্থলে একরূপ "সর্ব্বঔষধি" মধ্যে গণ্য। মাথাধরা থেকে পেটফাঁপা পর্য্যন্ত যে কোন রোগই হৌকনা কেন্, "একটু মিছরির জল,, পান করিলেই সকলের যেন শান্তি হইয়া যায়, কিন্তু পেটফাঁপা প্রভৃতি স্থলে মিছরি যে বিশেষ উপকারি, সে বিশ্বাস আদৌ ঠিক নহে। মিছরি এবং গুড়ের উপাদান গত প্রভেদ অতি অল্প ইহা জানা উচিৎ।

ইংরাজীমতে, মিছরি অনেকাংশে চিনির সমগুণ যুক্ত,। ইহার অতিরিক্ত ব্যবহারে অগ্নিমান্দ্য ও অম্ল জন্মিবার বিশেষ সম্ভাবনা। সুতরাং অনেক স্থলে অম্লরোগে মিছরিপানার যে ব্যবহার আছে তাহা যুক্তিযুক্ত নহে।

(৫) সন্দেশ। ——

বলকারক, রুচিকারক, শুক্রবর্দ্ধক এবং সারক। আ,র,

(৬) ছানা বড়া। —

রুচিকারক, বলকারক, পুষ্টিকারক এবং শুক্র-বর্দ্ধক। আ,দ,

মতান্তরে ছানা বা অন্য কোন দুগ্ধ বিকারজাত খাদ্য সকল গুরুপাক এবং কফবর্দ্ধক।

(৭) গজা। ——

বলকারক, গুরুপাক, রুচিকারক ও বায়ুপিত্ত নাশক। আ, দ,

সুশ্রুতসংহিত মতে, ঘৃতপক্ক গোধূমচূর্ণজাত খাদ্য সকল বিশেষ রূপ গুরুপাক ও বর্দ্ধন কর।

(৮) খাজা। ——

বলকারক, মুখরোচক, বায়ুপিত্তনাশক এবং গুরুপাক।

(৯) মাতচুর। ——

লঘু, শীতল, ত্রিদোষ-নাশক, রুচিকারক, বল-কারক, নেত্রের হিতকর, প্রভৃতি গুণযুক্ত। আ, দ,

(১০) মিঠাই ——

শীতল, বলকারক, অগ্নিকারক এবং ক্ষয় জ্বরে সুপথ্য। [ঐ]

(১১) জিলাপি।——

বর্ণকারক, পুষ্টিকারক, শুক্রবর্দ্ধক এবং কফ নাশক। [ঐ]

উপরি উক্ত কএকটী, এবং অন্যান্য যে সকল মিষ্টান্ন বেসম (কলাই বা অন্য কোন দাইল চুর্ণ সংযোগে তৈয়ার হয়,—সুশ্রুত মতে সে সকল বিষ্টম্ভি, পিত্তবর্দ্ধক, শ্লেষ্মানাশক, মলরোধক, বলকারক, শুক্রবর্দ্ধক এবং গুরুপাক।

(১২) ঘৃতপক্ক খাদ্যদ্রব্য সকল।——

লঘুপাক, বলকারক, শুক্রবর্দ্ধক, বায়ুপিত্তবর্দ্ধক, বলকারক, বর্ণকারক এবং দৃষ্টির হিতকর গুণযুক্ত।

(১৩) তৈলপক্ক খাদ্য (যাহা তৈলে ভাজিয়া তৈয়ার করা হয় যেমন পক্কান্ন বিবিধ প্রকার পিঠা ইত্যাদি)

—বিদাহী, গুরুপাক, উষ্ণ, বায়ুনাশক, দৃষ্টিনাশক, পিত্ত বর্দ্ধক এবং চক্ষু রোগকারক।

(১৪) ক্ষীরজাত খাদ্য (ক্ষীর মোহন ইত্যাদি)।——

বলকারক, পুষ্টিকারক, অগ্নিকারক, শুক্রবর্দ্ধক, পিত্তনাশক, অদাহী, মুখপ্রিয় প্রভৃতি গুণযুক্ত।

ইহার মধ্যে যে গুলি ঘৃতে ভাজিয়া তৈয়ার করা হয় তাহা, বলকারক, কফবর্দ্ধক, বায়ুপিত্ত-নাশক, শুক্রবর্দ্ধক, রক্তমাংস-বর্দ্ধক এবং গুরুপাক।

(১৫) গুড়জাত খাদ্য (যেম বাতসা, পাটালি ইত্যাদি)—

গুরুপাক, বায়ুনাশক, অদাহী, পিত্তনাশক, শুক্র ও কফবর্দ্ধক।

(১৬) তিল মিশ্রিত মিষ্টান্ন (যথা-তিলেপাটালি বিরখণ্ডি ইত্যাদি)

বলকারক, রুচিকারক, স্নিগ্ধকারক, বায়ুনাশক এবং অর্শ ও মূত্রদোষে হিত কর*।

(*) তিল সংযুক্ত মিষ্টান্ন মধ্যে কাঁচা তিল সংযুক্তই উক্ত সকল গুণযুক্ত। নচেৎ তিল ভাজিয়া কোন খাদ্য তৈয়ার করিলে তাহা উপকারি হয় না আমাদের দেশে আনন্দ কার্য্য উপলক্ষে "আনন্দ লাড়ু" বলিয়া যে একটী খাদ্য তৈয়ার হয় তাহা অত্যন্ত অনুপকারী অগ্নিমান্দ্য কর, ও গুরু পাক কাঁচা তিল পুরাতন গুড় সহ মিলাইয়া যে তিলের মোদক, তৈয়ারি হয় তাহা শৈত্যকারক ও মৃদু বিরেচক গুণযুক্ত বিধায় অর্শরোগে বিশেষ সুপথ্য।

(১৭) রসালা* ।——

ঈষৎ অম্ল মধুর দধি /৪ সের, জাল চিনি /২ সের, ক্ষৌদ্র মধু ৮ তোলা, ঘৃত ৪০ তোলা, শুঠ ৪ মাষা (৩২ রতি) এলাইচ ৪ মাষা (৩২ রতি) মরিচ ১৬ মাষা (১২৮ রতি) লবঙ্গ ১৬ মাষা (১২৮ রতি) এই সকল দ্রব্য একত্র হস্ত দ্বারা মন্থন করিয়া, শুক্ল কাপড়ে অল্পে অল্পে ছাঁকিবে। পরে উহা মৃগনাভি চন্দন অগুরু কর্পূর বাসিত মৃৎপাত্রে উত্তম রূপে নাড়িয়া রাখিয়া দিবে। ইহাকেই রসালা বলে। ইহা ভোজন করিলে, কামোদ্দীপন হয়, সুখ জন্মে, এবং প্রিয়তমা কান্তার প্রিয়কারিণী শক্তি বৃদ্ধি পায় (১)।

(*) ইহা একটী রমনীয় পানীয়, কথিত আছে পুরাকালে ভগবান শ্রীকৃষ্ণ স্বীয় পান জন্য এই রসালা যত্নপূর্ব্বক প্রস্তুত করিয়া পান করিতেন অদ্যাপি পশ্চিমদেশবাসীগণ উৎসবাদি উপলক্ষে ইহার ব্যবহার করিয়া থাকেন।

(১) দধ্নোহর্দ্ধাঢক মীষদম্লমধুরং খাণ্ড্য চন্দ্রদ্যুতেঃ প্রস্থং ক্ষৌদ্র পলঞ্চ পঞ্চ হবিষঃ শুণ্ঠী শিত মাষকান্। এলামাষ চতুষ্টয়ং মারিচতঃ কর্ষং লবঙ্গং তথা ধৃত্বা একপট্টে শনৈঃ করতলেনোন্মথ্য বিস্রাবয়েৎ। মৃদ্ভাণ্ডে মৃগনাভি চন্দন রসোৎপল্লবং

মতান্তরে—অম্লরসাক্ত নির্জ্জল মাহিষ দধি ✓৮ সের, চিনি ✓৪ সের, একত্রে একখানি পরিষ্কার বস্ত্র-খণ্ডের উপর ঢালিয়া মিলাইবে, পরে উহাতে অর্দ্ধ-ঘন দুগ্ধ ঢালিয়া দিয়া, নূতন মৃত্তিকা পাত্রে চোয়া-ইয়া লইবে, চোয়ানর পর উহার সহিত অল্প এলাচ, লবঙ্গ, কর্পূর, ও মরিচের গুড়া মিলাইবে, তখন তাহা মধুর রসালা হইল। কথিত আছে পূরাকালে ভোজন প্রিয় ভীমসেন এই নিয়মে রসালা প্রস্তুত করিয়া, প্রিয়তম শ্রীকৃষ্ণকে পান করাইতেন। যিনি এই রসালা নিত্য সেবন করেন তাঁহার বীর্য্য ও ইন্দ্রিয়ের বল বৃদ্ধি হয়। যাঁহারা গ্রীষ্ম বা শারদীয় সূর্য্যকরে বিশুষ্ক শরীর হন, যাঁহারা অত্যন্ত প্রমদা প্রসঙ্গ প্রযুক্ত ক্ষীণ দেহ হয়েন, সর্ব্বদা পথ পর্য্যটন হেতু জীর্ণ শীর্ণ হইয়া পড়েন, ইহা তাঁহা-

---

শুক্র ধূপিতে কর্পূরেণ সুগন্ধিতং তদখিলং সংলোড্য সংস্থাপয়েৎ। স্বস্যার্থে মথুরেশ্বরেণ রচিতা হেষা বলা স্বয়ং ভক্ত মথ দীপনী সুস্বকরী কান্তেব নিত্যং প্রিয়া। ইতি ভাব গুণযুক্ত।

দিগের পক্ষে অমৃত তুল্য। এই রসালা—শুক্র-বর্দ্ধক, বলকারক, রুচিকারক, বায়ুপিত্ত-নাশক, অগ্নি-কর, তেজস্কর, স্নিগ্ধ, মধুর, শীতল, রোচক এবং রক্তপিত্ত, তৃষ্ণা, দাহ ও প্রতিশ্যায় রোগের শান্তি-কারক (১)।

---

(১) আদৌ মাহিষমম্লং সুবরহিতং দধ্যাঢকং শর্করায়াং শুভ্রাং প্রস্থযুগোন্মিতাং শুচিপটে কিঞ্চিৎকিঞ্চিৎ ক্ষিপেৎ। ভূকেনার্দ্ধ ঘনেন মৃন্ময নবস্থাল্যাং দৃঢ়ং স্রাবয়েদেলালবঙ্গ লবঙ্গচন্দ্র মরিচৈ যোগেশ্চ তত যোজয়েৎ। ভীমেন প্রিয়ভোজনেন রচিতা নাম্না রসালা স্বয়ং শ্রীকৃষ্ণেন পুরা পুনশ্চ পুনঃবিয়ং প্রীত্যা সমাস্বাদিতা। এষা যেন বসন্ত বর্জ্জিত দিনে সেব্যা পরং নিত্যশ স্তস্যাস্যাদিত বীর্য্য বৃদ্ধিবনিশং সর্ব্বেন্দ্রিয়ানাং বলং। গ্রীষ্মে তথা শরদি যে রবি শোষিতঙ্গা যেচ প্রমত্ত বনিতা সুরতাতি খিন্না। যে চাপি মার্গ পরিসর্পণ শীর্ণ গাত্রা স্তেষামিয়ং বপুষি পোষণ মাশু কুর্য্যাৎ। রসালা শুক্রলা বল্যা, রোচনী বাতপিত্তজিৎ। দীপণী বৃংহণী স্নিগ্ধা, মধুরা শিশিরা সরা। রক্তপিত্তং তৃষাং দাহং প্রতিশ্যায়ং বিনা-শয়েৎ। ইতি রাজ নির্ঘণ্টঃ॥

পানীয়—জল।

সমুদয় খাদ্য ও পানীয় দ্রব্যের মধ্যে জলই আমাদের একমাত্র সাধারণ ও প্রধান উপকারী দ্রব্য। সম্যক বিবেচনা করিয়া দেখিতে গেলে, জীবন রক্ষার জন্য কোনও একটী পদার্থই জলের ন্যায় উপযোগী নহে। প্রাচীন আর্য্যগণ জীবন রক্ষা বিষয়ে ইহার এতদূর উপযোগীতা জানিতে পারিয়াই ইহাকে জীবন নামে আখ্যাত করিয়া, অন্ন ইত্যাদি যাবতীয় আহার্য্য হইতে শ্রেষ্ঠ বলিয়া গিয়াছেন। এবং নিত্য নৈমিত্তিক ব্যবহার কার্য্য মধ্যে বিবিধ বিধানে জলের ব্যবহার বিধান করিয়া গিয়াছেন। পবিত্র আহ্নিকতত্ত্ব প্রকরণই তাহার অকাট্য ও অন্যতর প্রমাণ—কিন্তু অমৃতের অপব্যবহারে যেরূপ গরলের উৎপত্তি হয়, তদ্রূপ অযথা বা অপকৃত

জলপান করিলেও উপকার স্থলে বিষম অনিষ্ট-উৎপত্তির সম্ভাব না; সে কারণ আমরা নিম্নে প্রাচীন ও আধুনিক মতে জলের দোষগুণ বিচার বিষয়ে কিঞ্চিৎ প্রাঞ্জলভাবে বর্ণনা করিতে অগ্রসর হইলাম,—

আয়ুর্ব্বেদ মতে,—সাধারণতঃ জল দুই প্রকার, দিব্য ও ভৌম (১)।

তন্মধ্যে দিব্য জল—ধারক, কারক, তৌষার ও হৈম এই চারি প্রকার। এবং ভৌম জল—নাদেয়, ঊদ্ভিদ, নৈর্ঝর, সারস, তাড়াগ, বাপ্য, কৌপ, চৌণ্ড, পাল্বল, বৈকির, কৈদার এবং সামুদ্র এই দ্বাদশ প্রকার।

নিম্নে ইহাদের বিষয় বিশেষ রূপে বলা যাইতেছে।——

১ম (দিব্য জল)

(ক) ধার, (বিষ্টির) জল,—শূন্য হইতে যে জল

(১) পানীয়ং মুনিভিঃ প্রোক্তং দিব্যং ভৌমমিতিদ্বিধা।
ইত্যাদি।—ভা, প্র,

ধারা বহিয়া পতিত হয় তাহাকে ধারা বা বৃষ্টির জল বলে। এই জল সাধারণতঃ দুই প্রকার—সামুদ্র ও গাঙ্গ।

(১) সামুদ্র জল।——

বর্ষাকালে আকাশ বিহারী সর্পাদি বিষল জন্তুর ফুৎকার ও বিষবায়ুর সংস্পর্শে দূষিত হইয়া বিষযুক্ত যে জল বর্ষিত হয় তাহারই নাম সামুদ্র জল। এই জল স্নান ও পানাদিতে ব্যবহার করা উচিত নহে। যেহেতু ইহার ব্যবহারে শরীরস্থ শুক্র ও বল এবং দৃষ্টিশক্তি বিনষ্ট হয়। এবং বায়ুপিত্ত কফের প্রকোপ জন্মায়। ইহা ক্ষার ও লবণরস এবং অত্যন্ত দুর্গন্ধযুক্ত (১)।

(২) গাঙ্গ জল।——

বায়ুপিত্ত ও কফনাশক, লঘু, শীতল, বল-

---

(১) ফুৎকার বিষবাতেন নাগানাং ব্যোমচারিণাম্।
বর্ষাসু সবিষং তোয়ং ইত্যাদি।—ভা, প্র,

কারক, পুষ্টিকারক, চিত্তের আহ্লাদ ও তৃপ্তি সম্পাদক, অগ্নিকারক, মেধাবর্দ্ধক এবং মূর্চ্ছা তন্দ্রা দাহ তৃষ্ণা শ্রম ও ক্লান্তিনিবারক। এইজল সর্ব্বদা স্নান পানাদিতে ব্যবহার করা উচিত (১)।

ধার জলের মধ্যে অকাল বর্ষিত অর্থাৎ পৌষ মাঘ ফাল্গুণ ও চৈত্রমাসে যাহা পতিত হয়, তাহা ব্যবহার করা উচিত নহে। ইহাতে বায়ুপিত্ত ও কফের বৃদ্ধি করে (২)।

বৃষ্টির জল ধরিতে হইলে একখানি মোটা চাদর অনাবৃত স্থলে টাঙাইয়া, তাহার মধ্যে একখণ্ড প্রস্তর বা কোন ভারি দ্রব্য রাখিবে এবং ঠিক তাহার

---

(১) ধারং নীরং ত্রিদোষঘ্নমনির্দ্দেশ্য রসং লঘু।
সৌম্যংরসায়ণং বল্যং তর্পণংহ্লাদি জীবনং।
পাচনমতি কৃন্মূর্চ্ছা তন্দ্রাদাহশ্রম ক্লমং।
তৃষ্ণাং হরতি নাত্যর্থং বিশেষাং প্রাবৃষিস্থিতম্।—ভা, প্র,

(২) অনাবর্ত্তং প্রযুক্তি বারি বারিধরাস্ত যং।
তৎ ত্রিদোষায় সর্ব্বেষাং দেহিনাং পরিকীর্ত্তিত॥ —ভা, প্র

নিচে একটী কলস বা অন্য কোন জলপাত্র রাখিয়া সেই জল ধরিয়া, সুবর্ণ রৌপ্য তাম্র, স্ফটিক, মৃন্ময় কিম্বা কাচের পাত্রে রাখিবে (১)।

যে দিন বৃষ্টিরজল ধরা যায় সে দিন উহা ব্যবহার করা উচিৎ নহে। কারণ ঐরূপ ব্যবহারে নানাজাতীয় অসুখ জন্মিবার সম্ভাব না। অতএব ঐ জল তিন দিবস কোন পাত্রে রাখিয়া পরে ব্যবহার করিবে। ইহা অমৃতের ন্যায় গুণযুক্ত হয় (২)।

(খ) কারক জল।———

আকাশ বায়ু ও তেজ সংযোগে ঘণীভূত হইয়া যে জল পাষাণ খণ্ডের ন্যায় আকাশ হইতে পতিত

---

(১) ধারাভিঃ পতিতং তোয়ং গৃহীতং স্ফীতবাসসা।
শিলায়াং বা সুধায়াং ধৌতায়াং পতিতঞ্চযৎ।
সৌবর্ণে রাজতে তাম্রে স্ফাটিকে কাচ নির্ম্মিতে।
ভাজনে মৃন্ময়ে বাপি স্থাপিতং ধারমুচ্যতে॥—ভা, প্র,

(২) বার্ষিকং তদহর্ব্বৃষ্টং ভূমিষ্ঠমহিতং জলম্।
ত্রিরাত্রমুষিতং তত্তু প্রসন্নমমৃতোপমং॥—ভা, প্র,

হয় তাহাকে কারক জল বলে। সাধারণতঃ শীলের জলই এই জল। ইহা রুক্ষ, বিশদ, গুরু, কঠিন, শীতল, ঘন, এবং পিত্ত কফনাশক ও বায়ুবর্দ্ধক গুণযুক্ত (১)।

(গ) তৌষার জল।————

তুষার অর্থাৎ শিশির হইতে যে জলের উৎপত্তি হয় তাহাকে তৌষার জল বলে। ইহা শীতল,রুক্ষ, বায়ুবর্দ্ধক, পিত্তের অবিরোধী, কফ, উরুস্তম্ভ, প্রমেহ গলগণ্ড, কণ্ঠ এবং নেত্ররোগ বিনাশক। এই জল

---

(১) দিব্যবায়্বগ্নি সংযোগাৎ সংহতাঃ খাৎপতন্তি যাঃ।
পাষাণ খণ্ডবচ্চাপস্তাঃ কারিকোঽমৃতোপমাঃ।
করকাজং জলং রুক্ষং বিশদং গুরুচস্থিরম্।
দারুণং শীতলং সান্দ্রং পিত্তহৃৎকফবাতকৃৎ॥ —ভা, প্র,

সুস্থকায় শরিরীদের পক্ষে বিশেষ অহিতকর কিন্তু রুক্ষাদির পক্ষে হিতকর (১)।

(খ) হৈম জল।———

ঘনীভূত হিম জল বা (বরফ) হইতে যে জল বাহির হয় তাহাকে হৈম জল বলে। ইহা শীতল, রুক্ষ ও সূক্ষ্ম এবং বায়ুপিত্ত কফের সমতা কারক (২)।

(ভৌম জল।)

(ক) নাদেয় জলঃ———

নদ বা নদীয় জলকে নাদীর জল বলে। এই

---

(১) অপিনদ্যাঃ সমুদ্রান্তে বহ্নিবাপস্তদুস্তবাঃ।
ধূমাবয়ব নির্ম্মুক্তাঃ তুষারাখ্যাস্ত তাঃ স্মৃতাঃ।
অপথ্যাঃ প্রাণিনাং প্রায়ঃ ভূরুহাণাং তু নাহিতাঃ।
তুষারাম্বু হিমং রুক্ষং স্যাদ্বাতলম পিত্তলম্।
কফোরুস্তম্ভকণ্ঠাক্ষি মেহগণ্ডাদি রোগনুৎ॥—ভা, প্র,

(২) হৈমন্ত শীতলং রুক্ষং দারুণং সূক্ষ্মমিত্যপি।
নতদ্দুষয়তে বাতং ন চ পিত্তং নবা কফং॥—ভা, প্র,

জল রুক্ষ,লঘু,বিশদ, অনভিসন্ধি, কটুরস,বায়ুবর্দ্ধক, অগ্নি-কারক এবং কফ ও পিত্ত-নাশক গুণযুক্ত। স্রোত জন্য নির্ম্মল হইলে নদির জল লঘু হয়। এবং স্রোত অভাবে মন্দগামিনী ও শৈবাল যুক্তা হইলে গুরুপাক। হিমালয় পর্ব্বত হইতে সমুদ্ভূতা গঙ্গা, শতদ্রু, সরযূ ও যমুনা প্রভৃতি নদীর জল স্বভাবতঃ অতিশয় গুণবিশিষ্ট ও হিতকর এবং যে, নদীর জল সর্ব্বদা প্রস্তর দ্বারা আস্ফালিত হয়, তাহাও উক্ত প্রকার গুণযুক্ত (১)।

---

(১) নদ্যা নদস্য বা নীরং নাদেয়মিতি কীর্ত্তিতং।
নাদেয়মুদকং রুক্ষং বাতলং লঘুদীপনং।
অনভিষ্যন্দি বিশদং কটুকং কফপিত্তনুৎ।
নদ্যঃ শীঘ্র লঘ্বঃ সন্দাযাশ্চামলোদকাঃ।
গুর্ব্যঃ শৈবালসঙ্কুন্না মন্দগাঃ কলুষাশ্চযাঃ।
হিমবৎ প্রভবাঃ পথ্যা নদ্যোঽশ্মাহতপাথসঃ।
গঙ্গাশতদ্রু সরযু যমুনাদ্যাঃ গুণোত্তমাঃ।
সহ্যশৈলভবানদ্যো বেণা গোদাবরীমুখাঃ।
কুর্ব্বন্তি প্রায়শঃ কুষ্ঠমীষৎ বাতকফাবহাঃ॥—ভা, প্র,

সহ্য পর্ব্বত হইতে সমুৎপন্ন বেন ও গোদাবরী প্রভৃতি নদীরজল স্বভাবতঃ দোষযুক্ত, উহা ব্যবহারে কুষ্ঠরোগ এবং কফজ-রোগ জন্মিবার সম্ভাবনা।

(খ) ঔদ্ভিদ জল।———

নিম্নভূমি ভেদ করিয়া বৃহদ্ধারায় যে জল উদ্গত হয়, তাহাকে ঔদ্ভিদ জল বলে। এই প্রকার জল অতিশয় শীতল, অবিদাহী, পিত্তনাশক, বলকারক এবং অল্প বায়ুবর্দ্ধক প্রভৃতি গুণযুক্ত (১)।

নৈর্ঝর জল।———

পর্ব্বতের প্রস্রবণ হইতে যে জল পরিশ্রুত হয়

---

(১) বিদার্য্য ভূমিং নিম্নায় মহত্যা ধারয়া স্রবেৎ।
তত্তে যমৌদ্ভিদং নাম বদন্তীতি মহর্ষয়ঃ।
ঔদ্ভিদং বারি পিত্তঘ্নং অবিদাহ্যতিশীতলং।
প্রীণনং মধুরং বল্যমীষদ্বাতকরং লঘু॥—ভা, প্র,

তাহাকে নৈর্ঝর বা প্রস্রবণ জল বলে। ইহা লঘু, মধুররস, রুচিকারক, অগ্নিকারক, কফনাশক এবং বায়ু ও পিত্তবর্দ্ধক (১)।

(খ) সারস জল।————

পর্ব্বত হইতে নির্গত হইয়া যে জল স্রোত বহিয়া কোনও স্থানে আবদ্ধ থাকে ও যাহাতে পদ্মপুষ্পাদি জন্মে তাহাকে সারস বলে। এবং এই সারস স্থিত জলই সারসজল বলিয়া বর্ণিত হয়। এই জল লঘু, রুক্ষ ও মধুররস, তৃষ্ণাবারক, বলকারক, রুচিকারক এবং মল ও মূত্রবর্দ্ধক (২)।

---

(১) শৈলসাণুস্রবদ্বারি প্রবাহো নির্ঝরো ঝরঃ।
সতু প্রস্রবণশ্চাপি তত্রত্যং নৈর্ঝরং জল।
নৈর্ঝরং রুচি কৃন্নরং কফঘ্নং দীপনং লঘু।
মধুরং কটুপাকেঞ্চ বাতং স্যাদল্পি পিত্তলং॥—ভা,প্র,

(২) নদ্যাঃ শৈলাদিরুদ্ধাঃ যত্র সংরুদ্ধ্যাভিষ্ঠতি।
তৎসরোজল সযুক্তং তদন্তঃ সারসংস্থিতং।
সারসং সলিলং বল্য তৃষ্ণাঘ্নং মধুরং লঘু।
রোচনন্তু বরং রুক্ষং বদ্ধমূত্র মলং স্মৃতং॥—ভা, প্র,

(ঙ) তাড়গ জলঃ—————

কোনও বিস্তৃত ভূমি খণ্ডে বহুদিন পর্য্যন্ত জল আবদ্ধ থাকিলে তাহাকে তড়াগ বলে। এই তড়াগ মধ্যস্থিত জলকেই তাড়গ জল বলে। ইহা স্বাদু ও কষায় রস, (পরিপাকে কটু রস) বায়ুবর্দ্ধক মল ও মূত্ররোধক, রক্তপিত্ত ও কফজ রোগের শান্তিকারক (১)।

(চ) বাপ্য জল।———

প্রস্তর বা ইষ্টকাদি দ্বারা গ্রথিত সোপানযুক্ত অতিবৃহৎ কূপকে বাপ বলে। তএস্থ জলকেই বাপ্য জল বলে। সাধারণতঃ আমাদের দেশের ইন্দারা বা পুষ্করিণীর জলকে বাপ্য জল বলা যায়। এই জল ক্ষার ধর্ম্মাক্রান্ত হইলে পিত্তবর্দ্ধক, কফ ও

---

(১) প্রশস্ত ভূমি ভাগস্থো বহু সংবৎসরোষিতঃ।
জলাশয়স্তড়াগঃ স্যাত্তাড়াগং তজ্জলং স্মৃতং।
তাড়াগ মুদকং স্বাদু কষায় কটু পাকি চ।
বাতলং বদ্ধবিন্মূত্রংস রক্তপিত্ত কফাপহং॥ - ভা, প্র,

বায়ুর শান্তিকারক এবং মধুর আস্বাদ হইলে কফ-বর্দ্ধক ও বায়ু-পিত্তনাশক গুণযুক্ত হয় (১)।

(চ) কৌপজল।——

স্বল্প বিস্তৃত গভীর গোলাকৃতি ইষ্টকাদি দ্বারা বদ্ধ জলাশয়কে কূপ বলে। এই কূপের জলকেই কৌপ বলা হয়। আমাদের দেশের পাতকুয়ার জল এই প্রকারের। এই জল মধুর রস হইলে লঘু-পাক ও ত্রিদোষ নাশক, এবং ক্ষার-রস হইলে, অগ্নিকারক, বায়ু ও কফনাশক এবং পিত্তবর্দ্ধক হয় (২)।

---

(১) পাষাণৈরিষ্টকাভির্ব্বা বদ্ধঃ কূপোবৃহত্তরঃ।
সসোপানা ভবেৎ বাপীতজ্জলং বাপ্যমুচ্যতে।
বাপ্যং বারি যদিক্ষারং পিত্তকৃৎ কফবাৎ নুত।
তদেব মিষ্টং কফকৃৎ বাতপিত্তহরং ভবেৎ॥—ভা, প্র,

(২) ভূমৌখাতোঽল্পবিস্তারো গভীরো মণ্ডলাকৃতিঃ।
বদ্ধোঽবদ্ধঃ সকুপঃ স্যাত্তদম্ভঃ কৌপমুচ্যতে।
কৌপং পয়ো যদি স্বাদু ত্রিদোষঘ্নং হিতং লঘু।
তৎক্ষারং কফবাতঘ্নং দীপনং পিত্তকৃৎ পরং॥—ভা, প্র,

(ছ) চৌণ্ড্যজল।——

প্রস্তর মধ্যস্থ লতা দ্বারা আবৃত নীলবর্ণাভ জল বিশিষ্ট অকৃত্রিম গহ্বরকে চুণ্ড বলে, এই চুণ্ডর জল চৌণ্ড জল নামে অভিহিত। এই প্রকারের জল— লঘু, রূক্ষম, অগ্নিকারক, কফ-পিত্তনাশক, রুচিকারক প্রভৃতি গুণযুক্ত (১)।

(জ) পাল্বল জল।——

অতিক্ষুদ্র যে সকল বিলে সকল সময় জল থাকে না, তাহাকে পল্বল বলে; এবং এই পল্বল স্থিত জলকেই পাল্বল বলে, এইজল মধুর আস্বাদ, গুরু-পাক এবং ত্রিদোষ বর্দ্ধক (২)।

---

(১) শীলাকীর্ণং স্বয়ং শুভ্র নীলাঞ্জন সমোদকং।
লতাবিতান সংছন্নং চৌণ্ড্যমিত্যভিধীয়তে।
তত্রত্যমুদকং চৌণ্ডং মুনিভিস্তদুদাহৃতং।
চৌণ্ড্যং বহ্নিকরং নীরং রুক্ষং কফহরং লঘু।
মধুরং পিত্তনুদ্রুচ্যং পাচনং বিশদং স্মৃতং॥—ভা, প্র,

(২) অল্পং সরঃ পল্বলং স্যাদ্যত্র চন্দ্রার্ক গোচরৌ।
ন তিষ্ঠতি জলং কিঞ্চিত্তত্র বারি পল্বলং।
পাল্বলং বার্য্যভিষ্যন্দি গুরু স্বাদুত্রিদোষকৃৎ॥—ভা, প্র,

(ঝ) বৈকির জল।—

নদীর নিকটস্থ বালুকার মধ্য হইতে যে জল উত্থিত হয়, তাহাকেই বৈকির বলে। এই জাতীয় জল,—শীতল স্বাদু, লঘু ও নির্দ্দোষ (১)।

(ঞ) কৈদার জল।—

ক্ষেত্রস্থিত জলকে কৈদার বলে। ইহা মধুর রস, গুরুপাক ও বাতাদি দোষ-বর্দ্ধক (২)।

(ট) সামুদ্র জল।—

সমুদ্রের জলকেই সামুদ্র জল বলে। ইহা লবণরস, দুর্গন্ধি ও ত্রিদোষ-বর্দ্ধক (৩)।

---

(১) নদ্যাদি নিকটে ভূমির্যাভবেদ্বালুকাময়ী।
উদ্ধাব্যতে ততো যত্তু তজ্জলং বিকিরং বিদুঃ।
বৈকিরং শীতলং স্বচ্ছং নির্দ্দোষং লঘু চ স্মৃতং॥—ভা, প্র,

(২) কেদারং ক্ষেত্রমুদ্দিষ্টং কৈদারং তজ্জলং স্মৃতং।
কৈদারং বার্য্যভিষ্যন্দি মধুরং গুরু দোষকৃৎ॥—ভা,প্র,

(৩) সামুদ্রমুদকং বিস্রলবণং সর্ব্বদোষকৃৎ॥—সু, সং,

উপরে আয়ুর্ব্বেদ হইতে কএক প্রকার জলের দোষ-গুণ দেখান গেল। এক্ষণে ইহার উপর ইংরেজী-মতের যে মন্তব্য আছে তাহা দেখান যাইতেছে—

বর্ষাকালে, অতিরিক্ত কাদা পাথরের কুচি পচা গাছ প্রভৃতি মিলিত হওয়ায়, নদীর জল অত্যন্ত অনুপকারি হয় এবং মৃতদেহ দাহ না করিয়া ফেলায় গলিত দৈহিকরস মিশ্রিত হইয়াও দুষ্ট হয়। উদ্ভিদ (উনুয়ের জল) অন্য বিষয়ে নির্দ্দোষ হইলেও,নানাপ্রকার ধাতব পদার্থ ও মৃত্তি-কাস্থ ক্ষুদ্র ক্ষুদ্র কীটানু মিলিত থাকায় নির্দ্দোষ নহে। ঝরণার জল—অনেকাংশে উৎকৃষ্ট কিন্তু ইহাতেও অনেক রকম খনিজ ক্ষার অম্ল ইত্যাদি মিশ্রিত থাকায়, এককালীন দোষশূন্য নহে। পাত-কূয়া বা ইন্দারার জলও নানাকারণে দূষিত হয়,—বাটীতে পাতকূয়া পায়খানা থাকিলে তলায় তলায় যোগ হইয়া, জলে ময়লা মিশ্রিত হয়। নিকটে গোরস্থান থাকিলেও ঐ দোষবর্ত্তে ; এবং বর্ষার সময়

বৃষ্টি ধারার সঙ্গে কাদা মাটী পচা অন্তব দৈহিকরস, পচা উদ্ভিদাংশ আসিয়া মিলায়, ইহা অত্যন্ত অস্বাস্থ্য-কর হইয়া দাঁড়ায়। ইহা ভিন্ন স্বভাবতঃই কুয়ার জলে নানাপ্রকার চূর্ণপ্রদ (ক্স্ফেট অব্ লাইম্, সোডা, ম্যাগনেসিয়া-প্রভৃতি) মিশ্রিত থাকায়, উহাতে নানাজাতীয় রোগ জন্মে। পশ্চিম দেশের কুয়ার ঐ সকল দ্রব্য অধিক থাকায়, ঐ দেশে "পাথরি" পীড়া অধিক জন্মাইয়া থাকে। সূর্য্য-তাপের নিতান্ত অভাব জন্য কুয়ার জল যে অত্যন্ত শৈত্য গুণযুক্ত, ইহা সকলেই জানেন।

সর্ব্বাপেক্ষা বৃষ্টির জল অধিক গুণযুক্ত ও নির্ম্মল। তবে মাটীতে বা হ্রদে পড়িবার পূর্ব্বে, পূর্ব্বনিয়মে কাপড় পাতিয়া ধরা আবশ্যক। পুকুর বিল প্রভৃতির জল—কাপড় ধোয়া, ময়লা ধোয়া প্রভৃতি নানা কারণে অত্যন্ত দূষিত হইয়া দাঁড়ায়।*

---

* এই সকল কারণে যে জল দূষিত হয় সে বিষয় আমাদের প্রাচীন শাস্ত্রকারগণও জ্ঞাতছিলেন যথা—

প্রকৃত পক্ষেই এ দেশে জল দূষিত ক'রতে সকলই সমান বাহাদুর। সে জল নিত্য পান করেন—ঠাকুর-দেবতার ভোগে দেন—হাঁড়িতে চড়ান, সেই জলেই যতো দেশের মলমূত্র ধোয়া

"কীটমূত্র পুরীষণ্ডে শবকোথ প্রদূষিতং। তৃণ পর্ণোৎকরযুতং কলুষং বিষসংযুতং॥ যোহবগাহেত বর্ষাসু বিবেদ্বাপিনবং জলং। স বাহ্যাভ্যন্তরান্ রোগান্ প্রপ্নুয়াৎ ক্ষিপ্রমেবতু॥ তৎযৎ শৈবাল পঙ্কহট তৃণ পদ্মপত্র প্রভৃতিভিরবচ্ছন্নং। শশিসূর্য্যকিরণানিলৈ-নাভিজুষ্টং গন্ধবর্ণ রসোপসৃষ্টঞ্চতদ্ব্যাপন্নমিতি বিদ্যাৎ॥—সু, সং।

অর্থাৎ কীট মূত্র বিষ্ঠা অণ্ড মৃতদেহ দুর্গন্ধ ও পচা দ্রব্য দ্বারা দূষিত, তৃণ ও পত্রাদি সুযুক্ত অবিমল ও বিষযুক্ত জল, এবং বর্ষাকালের নূতন জল, স্নান ও পানাদিতে কখন ব্যবহার করিবে না। উক্ত জল ব্যবহারে বাহ্য ও আভ্যন্তরিক নানা জাতীয় রোগ জন্মাইবার সম্ভাবনা। সেই প্রকার পানা, শেওলা, কর্দম, পদ্মপত্র প্রভৃতি দ্বারা আচ্ছন্ন, চন্দ্র ও সূর্য্যকিরণ রহিত; বায়ু দ্বারা অনান্দোলিত, স্পষ্ট, গন্ধ বর্ণ ও রস সংযুক্ত জল ও দূষিত সুতরাং অপেয় জানিবে।—এখন দেখুন, আমাদের প্রাচীন শাস্ত্র বহুকাল পূর্ব্বে এই যে সকল কথা বলিয়া গিয়াছেন, আজ ও তাহার উপর একটীর নূতন কথা বাহির হয় নাই। ইহা দেখিয়াও যাহারা আমাদের কিছুই নাই বলেন, তাঁদের "আপন ধনে আপনি চোর" ভিন্ন আর কি বলিব?

হয়। সেই ময়লাই যে ফিরিয়া আসিয়া ভোগ রাগে উঠে সেটা আর ভাবেন না? কাপড় কাচা, ময়লা ধোয়া, শৌচ করা, মুখ ধোয়ার সঙ্গে সঙ্গে কাস পোঁটা ফেলা, গরুর গা ধোয়ান, পাড়ে বসে বাহ্যে যাওয়া এই রকম নানা অত্যাচারে জলের দফারফা করা হয়। গ্রামের মধ্যে যদি কারও ওলাউঠা হল, তার ময়লা গুলি যাতে গ্রামের সকলের পেটে গিয়া গ্রাম সমেত লোকগুলাকে ঐ রোগে ধরে, সেই মতলবেই যেন রোগীর যতো ময়লা সব স্নানের ঘাটে গিয়ে রেখে আস হয়। এ পক্ষে মেয়েদের বাড়াবাড়ি আরও বেশী, তাঁদের যতো কিছু আপদ বালাই সবই জলে গিয়ে সারা চাই; অথচ জলের আবশ্যক তাঁদেরই আবার বেশী। আমাদের প্রাচীন আর্য্যগণ জলকে নারায়ণ জ্ঞান করিয়া পবিত্র ভাবে রক্ষা করিতে শত শত উপদেশ দিয়াছেন, ইংরাজগণও ইহার পবিত্রতা রক্ষার জন্য শত শত যুক্তি দিতেছেন, এমন কি

এ সম্বন্ধে বিশেষ আইনও (Sanitary Law.*) বিধিবদ্ধ করিয়াছেন, কিন্তু বড়ই দুঃখের বিষয় কিছুতেই কিছু হইতেছে না, মানুষ আপন মরার ঔষধ আপনি গলায় বাঁধিতেছে, কাহারও মানাই মানিতেছে না।

ফল কথা, নানাকারণে এ দেশে বিশেষতঃ পল্লীগ্রাম সমূহে পরিষ্কার জল পাওয়া একরূপ অসম্ভব হইয়াছে, যে প্রকারের হোক অপরিষ্কৃত জলই ব্যবহার করিতে হয়, কিন্তু অপরিষ্কৃত জল ব্যবহার করা যে নিতান্ত অন্যায় সে বিষয়ে আর মতভেদ নাই। ময়লা জল ব্যবহারে, শোথ বিবিধ প্রকার চর্ম্মরোগ, অপাক, শ্বাসকাস, সর্দ্দি, গুল্ম, উদারময় এবং ম্যালেরিয়া জ্বর, প্লীহা, অগ্নিমান্দ্য, ক্রিমি, আমাশয়, উদারময়, ওলাউঠা, গলগণ্ড,

* স্বাস্থ্যবিধি আইনের ২৬৩, ২৬০, ২৭৩, ২৭৭, ২০৮ ধারা।

পাথরি প্রভৃতি রোগ জন্মে (*)। সুতরাং যেরূপেই হউক পরিষ্কার জল পান করাই কর্ত্তব্য; সে কারণ

---

* ব্যাপন্নং সলিলং যস্তু বিপতাহা প্রসাধিতং।
শ্বয়থু পাণ্ডুরোগঞ্চ ত্বগ্দোষম্ বিপাকিতাং॥
শ্বাসকাস প্রতীশ্যায় শূল গুল্মোদরাণি চ।
অন্যান বা বিষমান্ রোগান্ প্রাপ্নুয়া. ক্ষিপ্রমেবতু॥—সু, সং।

"And when it is recollected how many diseases may be introduced into the system through the medium of water, it will be evident that too much care can not be exercised in procuring a pure supply of this important necessary. Thus, as already mentioned, ague has been known to occur apparently from the use of impure water. Spleen disease may originate from similar cause. The introduction of the guineaworm into the system is, probably, always by water. Dysentery and diarrhoea are excited by water containing both animal and vegetable impurities. Dyspepsia will occur from a similarly impure fluid. Stone in the bladder, Derbyshire neck or 'goitre' are other results of the continued use of bad drinkingwater. Cholera also, it is believed, may be propagated by contaminated water."

W. J. MOORE

কি কি উপায়ে জল পরিষ্কার করা যায় নিম্নে তাহার উল্লেখ করা যাইতেছে,—

(১) পূর্ব্বোক্ত যে যে কারণে জল দূষিত হয়, তাহা নিবারণ করিলে—যেখানে, নদী বিল দীঘি পুকুর কি ইন্দারা আছে, সেখানে পানীয় জলের অভাব ঘটে না। সুতরাং এদিকে গ্রামের প্রধান লোকের মনোযোগ থাকা আবশ্যক,—এজন্য যদি আইনের আশ্রয় লইতে হয়,—তাহা লওয়া উচিৎ।

(২) নির্ম্মাল্য ফল (Strychros Potatorum.) ঘষিয়া দিলে জল বেশ পরিষ্কার হয়। বর্ষার সময় নদীর কাদা মিশ্রিত জল এই উপায়ে পরিষ্কার করা যায়।

(৩) ফট্‌কিরির গুড়া অল্প মিশাইলেও জল পরিষ্কার হয় কিন্তু অধিক হইলে গুণের ব্যতিক্রম ঘটে।

(৪) যে রকমের জলই হউক, গরম করিয়া লইলে নির্দ্দোষ হয়, তবে আড়াই নুড়া খড়ে যেন গরম

না সারা হয় বেশ ফুটাইয়া লইয়া ঠাণ্ডা হইলে পান করিবে।

(৫) তিনটী কলসী লইয়া তন্মধ্যে দুইটীর তলায় ক্ষুদ্র ক্ষুদ্র ছিদ্র করিয়া উহার একটীতে পরিস্কার কয়লা, আর একটীতে সাদা ধোয়া বালি, অর্দ্ধেক আন্দাজ পুরিবে। সকলের নীচে ভাল কলসীটী বসাইয়া তাহার উপর বালির কলসীটী, আর বালির কলসীর উপর কয়লার কলসীটী বসাইয়া, বেশ ফুটন্ত গরম জল একটু ঠাণ্ডা হইলে উপরের কয়লার কলসীতে ঢালিয়া দিবে, ঐ জল ক্রমে টপকাইয়া টপকাইয়া কয়লা ও বালিতে শোধন হইয়া, নীচের কলসীতে আসিয়া জমা হইবে, উহাই নির্দ্দোষ ও নির্ম্মল জল।

(৬) একটী কলসীর তলায় ছিদ্র করিয়া, তাহাতে ফর্সা ন্যাকড়ার গুঁজি দিবে। পরে কলসীর তলায় সিকি ভাগ আন্দাজ বালি দিয়া, বালির উপর আর এক সিকি ভাগ কয়লা দিবে। পরে কলসীতে

সিদ্ধ জল ঢালিয়া দিবে এবং তলায় একটী পাত্র পাতিয়া চোয়ান জল ধরিয়া লইবে। এটী পূর্ব্ব নিয়মের অন্যতর মাত্র। কয়লা ও বালি মধ্যে মধ্যে বদলাইয়া বা রৌদ্রে শুখাইয়া লওয়া উচিৎ।

(৭) (প্রাচীন মতে) দূষিত জলকে সূর্য্য বা অগ্নি উত্তাপে উত্তপ্ত করিবে। অথবা লৌহপিণ্ড, স্বর্ণ, রৌপ্য, প্রস্তর, বালুকা কিম্বা মৃৎপিণ্ড অগ্নিতে খুব উত্তপ্ত করিয়া, জলে সাতবার নিক্ষেপ করিবে। পরে ঐ জলে মুক্তা, মৃণাল, শৈবাল প্রভৃতির মধ্যে কোন একটী নিক্ষেপ করিয়া কিছুক্ষণ স্থির রাখিবে শেষে কাপড়ে ছাঁকিয়া লইয়া নাগেশ্বর, চাঁপা প্রভৃতি কোন সুগন্ধি পুষ্প দ্বারা সুবাসিত করিয়া ব্যবহার করিবে।

পূর্ব্বোক্ত যে কোন উপায় দ্বারা জল শোধিত হইলে তাহা,—নির্ম্মল, রূপ রস গন্ধ রহিত হইবে। ইহাই নির্ম্মল জলের পরীক্ষা বা লক্ষণ। ইংরাজী মতেও প্রকৃত জলের ঐ ধর্ম্ম ঐমতে ইহা ভিন্ন;

মতে, বড় এলাইচ—লঘু, রক্ষ, উষ্ণ, শ্লেষ্মাপিত্তাস্র, কণ্ডু, শ্বাস, তৃষ্ণা, বমি ও কাসনাশক গুণযুক্ত।

ইংরাজীমতে, বড় এলাচ—সুগন্ধি, বায়ুনাশক, আগ্নেয় ও উত্তেজক এবং ছোট এলাইচও ঐ সকল গুণযুক্ত। এ মতে অজীর্ণ, আধ্মান ও অন্ত্রশূল ইত্যাদিতে ইহা বিশেষ উপকারী।

৩। কর্পূর।—

উত্তেজক, খেঁচুনিবারক, ঘর্ম্মকারক, বেদনাবারক কামনিবারক, ইত্যাদি গুণযুক্ত; অধিক মাত্রায় মাদকতা লক্ষণ প্রকাশ পায়, এমন কি মৃত্যু পর্য্যন্ত ঘটে। অনেকে বলেন ইহার অতিরিক্ত ব্যবহারে ওলাউঠার ন্যায় লক্ষণ উপস্থিত হয়, এবং কলেরা সময়ে ইহার অল্প ব্যবহারে কলেরা বারণ হয় কষ্টরজ রোগগ্রস্থা এবং কামোন্মাদিনীদের পক্ষে অল্পমাত্রায় ইহার নিত্য ব্যবহারে বিশেষ ফললাভের সম্ভাবনা,—কামুক পুরুষ-দিগকেও আমরা এই মসলাটীর ব্যবহার জন্য অনুরোধ করি।

৪। কাবাব চিনি।—

পানের মসলার মধ্যে ব্যবহার হয়,ইহা বলকারক, মুত্রকারক, অগ্নিকারক, বায়ুনাশক ও কফ-নিবারক গুণযুক্ত। প্রমেহ রোগের পুরাতন অবস্থায় ইহার দ্বারা বিশেষ উপকার হয়, সুতরাং মেহ রোগীদের এই মসলাটী বাঁধাবাঁধি ব্যবহার করা মন্দ নহে।

৫। খদির বা খয়ের।—

ইহা একটী পানের মসলা, প্রাচীনমতে শীতল এবং কণ্ডু, কাস, অরুচি, ক্রিমি, মেহ, জ্বর, ব্রণ, শোথ, রক্তপিত্ত ও পাণ্ডুরোগ নাশক গুণযুক্ত।

ইংরাজী মতে,—ইহা প্রবল ধারক, অগ্নিকারক ও অল্প বলকারক। মুখ ক্ষত, জিহ্বাক্ষত ইত্যাদিতে খয়ের পানের সহিত ব্যবহার করিলে উপকার হয়।

৬। গোল মরিচ।—

উত্তেজক, আধ্মান-বারক, পালা-বারক প্রভৃতি গুণযুক্ত; ডাঃ, ওসানূসি বলেন, ইহার জ্বরনাশক শক্তি আছে। পুরাতন—আমাশয় রোগে—ইহা

উপকারী,—গোলমরিচ চূর্ণ ১ তোলা, মৌরি ও হিং চূর্ণ প্রত্যেক ১ তোলা ও আফিং পাঁচ-আনা ওজনে লইয়া, আধপোয়া ছাগদুগ্ধে ছয়ঘণ্টা পর্য্যন্ত ভিজাইয়া খলে মাড়িয়া লইবে। পরে রৌদ্রে শুষ্ক করিয়া, ২॥০ রতি পরিমাণে এক একটী বটীকা বাঁধিবে, প্রত্যহ তিনটী করিয়া এই বটীকা সেবন করিলে পরিপাক শক্তি ও ক্ষুধাবৃদ্ধি হইয়া পুরাতন আমাশয় রোগ আরোগ্য হয়। অর্শরোগে—গোল মরিচ সূক্ষ্ম চূর্ণ ১ ছটাক, জীরা চূর্ণ ১॥০ ছটাক, ভাল মধু ৭॥০ ছটাক একত্রে মাড়িয়া, ইহার ১৫ হইতে ৩০ রতি মাত্রায় দিবসে ২।৩ বার সেবন করিলে উপকার হয়।

৭। চই (চব্য)।—

ইহা এক রকম শিকড়,—উগ্র ঝাল ও সুগন্ধি, লঙ্কার বদলে ব্যবহৃত হয় এবং লঙ্কার ঝালের মত ইহাতে অম্ল জন্মে না, যে জন্য যাঁহাদের অম্লপিত্ত রোগ আছে তাঁহাদের চই ব্যবহার করাই ভাল।

৮। জাফরাণ বা কুঙ্কুম।—

ইহা অনেক স্থলে মসালার মধ্যে ব্যবহৃত হয় এবং রং করা গুণই প্রবল—তদ্ভিন্ন, ইহা আক্ষেপ নিবারক ও রজঃনিঃসারক গুণ আছে বলিয়া অনেকের বিশ্বাস।

৯। জায়ফল—জৈত্রী।—

আয়ুর্ব্বেদ মতে,—জায়ফল তিক্ত, রুচিকারক, অগ্নিকারক, বায়ু-শ্লেষ্মানাশক এবং ক্রিমি, কাস, বমি, শ্বাস, পীনস প্রভৃতি রোগনাশক। জায়ফলের উপরের পর্দ্দাকে জৈত্রী বলে, ইহা কফ, কাস, বমি, শ্বাস ও তৃষ্ণা বারক। ইংরাজী মতে, জায়ফল—উত্তেজক, অগ্নিমান্দ্যনাশক, অগ্নিকারক এবং অধিক মাত্রায় মাদক। এমতে পুরাতন অতিসার, উদরাময়, আমাশয়, আমাশয়শূল ও অজীর্ণ ইত্যাদিতে ইহার ব্যবহার উপকারী।

১০। জীরা।—

ইহা সাধারণতঃ তিন জাতীয়,—শুভ্রজীরা, সাজীরা

এবং জীরা। সকল গুলিই প্রায় একরূপ গুণযুক্ত। ভাবপ্রকাশ মতে, জীরা—রূক্ষ্ম, কটু, উষ্ণ, সংগ্রাহী রুচিকর ও আধ্মান-নাশক। ইংরাজী মতে,—ইহা আধ্মান-বারক ও অগ্নিকারক।

১১। দারচিনি বা গুড়ত্বক।—

ইংরাজীমতে ইহা সুগন্ধি, উত্তেজক, আগ্নেয়, এবং আধ্মান-নাশক। জর্ম্মন ডাক্তারেরা, ইহার জরায়ুর উপর ক্রিয়া আছে বলেন, আমরাও অনেক স্থলে তাহার পরীক্ষা পাইয়াছি, সে জন্য গর্ভ বস্থায় দারচিনি ব্যবহার করা অনুচিত বলিয়া আমাদের বিশ্বাস।

উদারময়, অজীর্ণ ও আধ্মান শূলে দারচিনি খাইলে বিশেষ উপকার হয়। দাঁতের গোড়ায় ক্ষত হইলে পান সহ দারচিনি ব্যবহারে উপকার হয়।

১২। ধনিয়া বা ধনে।—

ভাবপ্রকাশ মতে—ইহা অগ্নিকারক, পাচক, রুচি-কারক, পিত্তনাশক এবং তৃষ্ণা দাহ বমি শ্বাসকাস ও

কৃমিরোগের শান্তিকারক। ইংরাজীমতে,—ধনে বায়ুনাশক ও উত্তেজক।

১৩। মেথি।—

ইহা "পাঁচফোড়নের" একটী অঙ্গ—অগ্নিকারক, বলকারক ও কামোদ্দীপক গুণযুক্ত।

১৪। মৌরি—গুয়ামৌরি।—

ইহা অগ্নিকারক, উত্তেজক ও বায়ুনাশক। উদারাধ্মান প্রভৃতি অগ্নিমান্দ্য রোগে উপকারী। এবং মৌরি ভিজান জলে মুখশোষ নষ্ট হয় বলিয়া অনেকের বিশ্বাস।

১৫। যমাণী বা জোয়ান।—

প্রাচীন মতে—অগ্নিকারক, পাচক, রুক্ষ ও তীক্ষ্ণ বীর্য্য ও বাতশ্লেষ্মা-নাশক এবং আনাহ, প্লীহা ও গুল্মরোগে উপকারী। ইংরাজীমতে জোয়ান,—অগ্নিকারক, বায়ুনাশক, উত্তেজক ও আক্ষেপ-নিবারক গুণযুক্ত। ডাক্তার বিডা বলেন, ইহাতে লালা ও পাচকরস বৃদ্ধিপায় এবং অজীর্ণ, আধ্মান আধ্মানশূলে

ইহা বিশেষ উপকারী। ডাং ওয়ারিং কলেরা রোগে ইহার ব্যবহার করিতে বলেন।

১৬। যষ্টিমধু।—

ভাবপ্রকাশ মতে—ইহা স্নিগ্ধ, স্বাদু, গুরু, বলকারক, অগ্নিকারক, শুক্রবর্দ্ধক, এবং বাতরক্ত, ব্রণ, শোথ, সর্দ্দি, তৃষ্ণা, বমি ও ক্ষয়নাশক। ইংরাজী মতে,—যষ্টিমধু স্নিগ্ধ ও মিষ্টাস্বাদ, এমতে সর্দ্দি ও কাশরোগে ইহার বিস্তর ব্যবহার আছে।

১৭। রসুন বা লসুন।—

ভাবপ্রকাশ মতে, ইহা বলকারক, পরিবর্দ্ধক, স্নিগ্ধোষ্ণ, পাচক, গুরুপাক ও নেত্রের হিতকর এবং রক্তপিত্ত, হৃদ্রোগ, জ্বর, গুল্ম, অরুচি ও কাসরোগে উপকারী। ইংরাজীমতে, রসুন—উত্তেজক, কফনিঃসারক মুত্রকারক ও অত্যন্ত উষ্ণবীর্য্য এবং ইহাতে একরূপ তৈল আছে যাহা অত্যন্ত দুর্গন্ধি,এই কারণে হিন্দুগণ ইহার ব্যবহারে ঘৃণা দেখাইয়া গিয়াছেন।

১৮। রাঁধুনি।—

অগ্নিকারক ও বায়ুনাশক এবং উদরাধ্মান ও অগ্নিমান্দ্য রোগে উপকারী।

১৯। লঙ্কা বা লঙ্কামরিচ।—

এ দেশে ইহার বিস্তর ব্যবহার আছে এবং উত্তেজক, অগ্নিকারক, ধারক প্রভৃতি গুণযুক্ত; অধিক মাত্রায় ব্যবহারে গুণের নাম মাত্রও থাকে না ত্রিদোষের বৃদ্ধি করে।

২০। লবঙ্গ।—

ভাবপ্রকাশ মতে,—ইহা কটু, তিক্ত, নেত্রের হিতকর, পাচক ও রুচিকারক।—রক্তপিত্ত, সর্দ্দি, তৃষ্ণা, আধ্মান, শূল, কাস, শ্বাস ও হিক্কা রোগে বিশেষ উপকারী, সুতরাং ঐ সকল রোগ গ্রস্থদের পানের সঙ্গে লবঙ্গ ব্যবহার করা খুব ভাল। ইংরাজীমতে লবঙ্গ উত্তেজক, আধ্মান-নাশক ও অগ্নি-কারক এবং উদরাধ্মান, অজীর্ণে ইহার ব্যবহার করা

ভাল। গর্ভ-অবস্থায় বমননিবারণের জন্য লং ব্যবহার করিলে উপকার হয়।

২১। বচ (ষডগ্রন্থা)।—

ইংরাজীমতে, ইহা বলকারক, অগ্নিকারক ও পালা নিবারক। এমতে কাসরোগে, গলার ভিতরের লাল পর্দ্দার উগ্রতা নষ্ট জন্য পানের সহিত বচ মুখে রাখিলে বিশেষ উপকার হয়। অগ্নিমান্দ্য রোগে ও ইহাতে উপকার হয়।

২২। সুপারি (গুবাক)।—

ইহা একটী প্রধান পানের মসালা, প্রাচীন মতে রুক্ষ, কষায়, কফপিত্ত নাশক ও মাদক, অগ্নিকারক, রুচিকারক ও মুখ বৈরস্য নাশক গুণযুক্ত। কাঁচা সুপারি অল্প রেচক বায়ুনাশক ও মাদক। ইংরাজী-মতে—সুপারি সঙ্কোচক ও মাদক। অধিক মাত্রায় ব্যবহার করিলে অগ্নিমান্দ্য জন্মে।

২৩। হিং (হিঙ্গু)।—

আয়ুর্ব্বেদ মতে—ইহা, উষ্ণ, অগ্নিকারক, রুচি-

কারক, বাত-শ্লেষ্মা-নাশক,এবং শূল, গুল্ম, উদারাময় ও কৃমি রোগে উপকারী। অনেকে বলেন হিং খাইলে প্লীহা রোগে উপসম হয়। ই রাজীমতে,—হিং উত্তেজক, আক্ষেপ-নিবারক, কফনিঃসারক, মৃদুরেচক, অগ্নিবর্দ্ধক, বায়ুনাশক, কৃমিনাশক এবং রজো-নিঃসারক। এমতে উদারাধ্মান, হিষ্টিরিয়া ও হাঁপকাসের রোগীর হিং ব্যবহার করা খুব ভাল।

পান—তাম্বূল।

ইহা একরূপ লতার পত্র, আহারান্তে বিবিধ মসালার সহিত ইহার বিস্তর ব্যবহার দেখা যায়। ভাবপ্রকাশ মতে—ইহা তীক্ষ্ণ,কটু ও উষ্ণবীর্য্য এবং বলকারক, রুচিকারক, বাতশ্লেষ্মা-নাশক, শ্রমনাশক, মুখ-দুর্গন্ধবারক প্রভৃতি গুণযুক্ত। এমতে বিবিধ শ্লৈষ্মিকরোগে ঔষধ মধ্যে ইহার ব্যবহার আছে,ইহা

দ্বিতীয় অধ্যায়।

ভিন্ন ঔষধাদি জারণ ও মারণ জন্য পানের ॥ ব্যবহার হয়।

ইংরাজীমতে, পান—লালাগ্রন্থির ক্রিয়াবর্দ্ধক লাল নিঃসারক ও অগ্নিকারক গুণযুক্ত; সুতরাং আহারান্তে ইহার চর্ব্বণে খাদ্যদ্রব্য সহজে জীর্ণ হয় তবে অতিরিক্ত ব্যবহারে উপকার কিছুই হয় না বরং অগ্নিমান্দ্য অজীর্ণ প্রভৃতি উপস্থিত হয়।— সুতরাং যাঁহারা সকের খাতিরে বা বাবু গিরির ধরণে অতিমাত্র পান চিবাইয়া থাকেন।* তাঁহারা উহার মাত্রা একটু কমাইয়া দেন ইহাই প্রার্থনা, ইহা সখের জিনিস নহে—জীর্ণের ঔষধ, ইহা যেন সাধারণেরই মনে থাকে। পান চিবাইয়া উহার রস মাত্র গিলিয়া ছিটাগুলি ফেলিয়া মুখ ধুইয়া ফেলিবে।

---

* অনেক অনেক বাবু মহাশয়কে "পান লইলে আমি এ দণ্ডও বাঁচিবনা" একথা বলিয়া রাশি রাশি পান চিবাইতে স্বচক্ষে দেখিয়াছি।

।র সহিত যে চূর্ণ (চুণ) ব্যবহৃত হয়, অম্লনাশক-ধারক ও অগ্নিকারক গুণযুক্ত। বং গুপারি ইত্যাদি অন্য যে সকল মসলার ব্যবর আছে যথাস্থানে সে সকলের উল্লেখ করা য়াছে, সুতরাং এস্থলে তাহার পুন-উল্লেখ নিষ্প্রয়োজন।

সম্পূর্ণ

এই খাদ্য বিচার ১০০০ এক হাজার কপি
১৮৭১ সালের ২২-মে তারিখে প্রেস
হইতে প্রথম প্রকাশ হইল। –

শ্রীরামদাস ঠাকুর

প্রেসীয় কাশীপুর পাব্লিক
প্রেস।